تنمية وقياس الذكاء العاطفي عند الأطفال



د. جمال عرفات

الأمجاد
MJAD
للنشر والتوزيع

تنمية وقياس الذكاء
العاطفي عند الأطفال

تنمية وقياس الذكاء العاطفي عند الأطفال

جمال عرفات

الطبعة الأولى

2015م



المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(2014/12/5810)

155.413

عرفات ، جمال أحمد.

تنمية وقياس الذكاء العاطفي عند الأطفال/ جمال أحمد عرفات .- عمان ، دار أمجد للنشر والتوزيع.

( ) ص

ر.إ.: 2014/12/5810

الواصفات: الذكاء// الأطفال// علم النفس /.

ISBN 978-9957-99-049-7 (ردمك)

دار أمجد للنشر والتوزيع

جوال :
٠٠٩٦٢٧٩٦٩١٤٦٣٢
٠٠٩٦٢٧٩٩٢٩١٧٠٢
٠٠٩٦٢٧٩٦٨٠٢٦٧٠

هاتف: ٠٠٩٦٢٦ ٤٦٥٢٢٧٢

فاكس: ٠٠٩٦٢٦ ٤٦٥٢٢٧٢

dar.almajd@hotmail.com

dar.amjad2014dp@yahoo.com

عمان - الأردن - وسط البلد- مجمع الفحيص - الطابق الثالث



المقدمة

الذكاء العاطفي عامل مؤثر في علاقات الانسان المختلفة سواء كانت علاقته بنفسه أو علاقاته بغيره . كعلاقات الصداقة أو علاقات العمل أو غيرها

فعندما نعلم مهارات الذكاء العاطفي لأبنائنا يصبحوا أكثر قدرة على قراءة الآخرين والتعامل و التعاطف معهم و تفهم و تقبل مختلف الشخصيات بجميلها و قبيحها .

كما أننا عندما نتعلم مهارات الذكاء العاطفي سنكون أكثر قدرة على تفهم أنفسنا، كما سنكون أكثر قدرة على تعليمها لأطفالنا، فالذكاء العاطفي ينمو مع الطفل بنموه العقلي ويساعد الطفل على السيطرة على علاقاته الاجتماعية والأسرية، وفي هذا الكتاب نستعرض معنى الذكاء ومقاييسه وأنواعه، ونخص بالشرح الذكاء العاطفي.

الفصل الأول

الذكاء

مفهومه – أنواعه – طرق قياسه

أولا : الذكاء

الذكاء مصطلح يتضمن عادة الكثير من القدرات العقلية المتعلقة بالقدرة على التحليل، والتخطيط، وحل المشاكل، وسرعة المحاكمات العقلية، كما يشمل القدرة على التفكير المجرد، وجمع وتنسيق الأفكار، والتقاط اللغات، وسرعة التعلم. كما يتضمن أيضا حسب بعض العلماء القدرة على الإحساس وإبداء المشاعر وفهم مشاعر الآخرين.

ويعرف علماء النفس التربية "الذكاء"، بأنه القدرة على مواجهة الصعاب، ومهارة التكيّف مع الظروف الطارئة، ومن ثم حل المشاكل التي تعترض طريق الفرد.

أي أن ذكاء الإنسان الحقيقي يوضع على المحك في زمن الأزمات؛ أكثر منه في زمن الدعة والراحة.

مع أن المفهوم العام السائد عند الناس للذكاء يشمل الكثير من الأمور ويرتبط بقوة الذاكرة، في الكثير من الأحيان، إلا أن علم النفس يدرس الذكاء كميزة سلوكية مستقلة عن الإبداع، والشخصية، والحكمة وحتى قوة الذاكرة.

يملك أغلب الأفراد نسبة ذكاء متوسطة، بينما يقل تدريجيا عدد من يملك نسب ذكاء عالية أو متدنية؛ كان ألفريد بينيت هو أول من وضع امتحانا لقياس القدرات الذهنية لدى الأطفال في سنوات الدراسة عام ١٩٠٥م وفي العام ١٩١٧ تم تقديم أول امتحان ذكاء

سمي IQ ، وتوجد اليوم عديد من امتحانات الذكاء وبأنواع عديدة، وتتأثر نسبة الذكاء لدى أي شخص بالغذاء الذي يتناوله في فترات مبكرة من عمره.

وقد لاحظ بعض العلماء، أن هناك أنواعا من القدرات والمواهب الفردية لا تستطيع هذه الامتحانات قياسها، وحدث أن كثيرين من الموهوبين قد فشلوا في امتحانات الذكاء التقليدية ولكنهم برزوا بعد ذلك في كثير من مجالات الحياة، سواء في الجامعة ، أو خارجها.

وهذا ما دعا بعض العلماء توسيع مفهوم الذكاء، بحيث تشمل قدرات ومواهب للفرد غير القدرات الحسابية أو المنطقية. وقد عدد عالم النفس "هاوارد جاردنر"، وهو أستاذ في جامعة هارفارد، سبعة أنواع من الذكاء (تاركا الباب مفتوحا للزيادة). وعرّف الذكاء بأنه مجموعة من القدرات المستقلة الواحدة عن الأخرى، التي يمتلكها الأشخاص، في مجالات كثيرة.

المنظور الكمي للذكاء

حظي مفهوم الذكاء باكبر قدر من اهتمام علماء النفس منذ بداية القرن الماضي وعلى الرغم من ان هذا الاهتمام قد انعكس في عدد كبير من الدراسات والبحوث والنظريات التي تناولت الذكاء على مدى عقود القرن الماضي الا ان هذه الدراسات والبحوث على كثرتها

وتعدد مناهجها واساليبها وتباين نظرياتها لم تصل الى تصور تمكن ان تتكامل تحت لوائه طبيعة الذكاء الانساني ومكوناته وخصائصه ومظاهره واساليب التعبير عنه وقياسه وعلى الرغم من تمايز نظريات الذكاء او التكوين العقلي التي حاولت تفسير النشاط العقلي بحسب وجهة نظر رواد هذه النظريات في رؤيتهم للتكوين العقلي من ناحية كما يعكس التطورات التي لحقت بأساليب القياس والتقويم والاساليب الاحصائية المستخدمة فيه من ناحية اخرى الا انه يمكن القول بان المنظور الكمي يهتم بتناول الخصائص البنائية او التكوينية العاملية للذكاء وان هذه النظريات تحاول فهم الذكاء وتفسيره في ضوء العوامل او الابنية العاملية له.

وان الطبيعة الخاصة لمفهوم الذكاء تباينت النظرة اليه من الاحادية الى الثنائية ثم التعددية اي التكوين المتعدد الابعاد.

المنظور المعرفي للذكاء

لقد ظل البحث في مجال الذكاء الانساني لفترات طويلة من القرن الماضي اسير المعالجة الكمية من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفي ظل الكثير من الانتقادات التي وجهت الى المنظور الكمي للذكاء والتي تقوم في معظمها على تجاهل استراتيجيات معالجة المعلومات والتي هي في نظر المعرفيين اكثر اهمية من نتائج الاستجابة او الدرجة التي يحققها الفرد

على اختبار ما للذكاء او لإحدى القدرات العقلية برز المنظور المعرفي الذي يهتم بتناول خصائص مكونات او عمليات التجهيز او المعالجة وان وحدة التحليل الاساسية له هي مكون تجهيز او معالجة المعلومات .

والمكون هو عملية اساسية للتجهيز او المعالجة تتعامل مع التمثيلات العقلية الداخلية للأشياء او الرموز او المعاني او الاشكال او المواقف والمكونات يمكن ان تترجم المدخلات الحسية الى تمثيلات عقلية ادراكية كما تحول هذه الى تمثلات عقلية ادراكية اخرى او تحولها الى ناتج حركي والمكون هو وحدة العملية وانه يمكن اجراء تحليل المكونات لتحديد عمليات الذكاء الانساني. وان المنظور المعرفي لا يقوم على تجاهل المنظور الكمي وانما هو يعالج الانتقادات التي وجهت اليه ومن ثم فهي تكمله ولا تحل محله. وكلا المنظورين له أهميته في فهم اشمل للذكاء الانساني.

ثانيا: أنواع الذكاء:

أولا – الذكاء اللغوي

وهو القدرة على التعبير اللغوي واستعمال الكلمات، قدرة يملكها أفراد أكثر من غيرهم، والخطباء المفوّهون، ورؤساء القوم، يملكون هذا النوع من الذكاء ويطورونه بالتمرين

والممارسة. فالحجاج بن يوسف، وهو معلم أولاد سابق، لم يكن يمتاز بحنكته العسكرية، أكثر مما يمتاز بقوة بلاغته وتعبيره، وخطبته في أهل العراق معروفة.

و لاحظ جاردنر أن الأطفال الصغار والصم، يطوّرون لغتهم الخاصة بهم، عندما لا يملكون خيارا آخر للغة عامة يستعملونها، إن القدرة على فهم اللغة وبنائها قد تختلف من شخص إلى آخر، ولكن اللغة كسمة معرفية هي ظاهرة عالمية.

ثانيا – الذكاء المنطقي الرياضي

وهو أكثرما نقر به جميعا على أنه ذكاء، وهو ما يمكّن الأشخاص من التفكير الصحيح، باستعمال أدوات التفكير المعروفة، كالاستنتاج والتعميم، وغيرها من العمليات المنطقية.

وهذه القدرة الرياضية لا تحتاج الى التعبير اللفظي عادة، ذلك أن المرء يستطيع أن يعالج مسألة رياضية في عقله دون أن يعبر عما يفعل لغويا. ثم أن الأشخاص الذين يملكون قدرة حسابية عالية، يستطيعون معالجة جل المسائل التي يعتمد حلها على قوة المنطق.

ثالثا – الذكاء الفراغي

وهو القدرة على تصور الأشكال وصور الأشياء في الفراغ (الفضاء)، أي المكان ذي الثلاثة أبعاد، وترتبط هذه القدرة بما يسمى إدراك التواجد في المكان. وبعض الناس تختلط عليهم الأمكنة (عند السفر مثلا)، ولا يعرفون المكان الذي يتواجدون فيه. ويستطيع آخرون

العودة إلى المكان الذي كانوا فيه قبل سنوات، بينما لا يستطيع غيرهم أن يحدد الجهات حتى في مكان سكناه.

رابعا – الذكاء الجسدي

وهو القدرة على التحكم بنشاط الجسم وحركاته بشكل بديع، وهو مهارة لا شك يملكها الرياضيون والراقصون وعارضو الأزياء، وغيرهم من المتأنقين بأجسامهم والمعتزين بها.

خامسا – الذكاء الإيقاعي الموسيقي

بعض الناس موسيقيون أكثر من غيرهم، وحب الموسيقى والإحساس بالإيقاع والتفاعل معه، تظهر عند هؤلاء "الموسيقيين"، سواء تعلموا الموسيقى أو لا، والمران قد يطور القدرة الموسيقية، ولكنه لا يوجدها من فراغ، وكان "موتسارت" مثلا، قد بدأ يعزف الموسيقى ويؤلف الألحان، وهو لا يزال طفلاً صغيراً، بينما يبدو بعض الناس غير موسيقيين البتة، دون أن يؤثر ذلك على مجرى حياتهم الطبيعية. وكما في باقي أنواع الذكاء، فان المهارة الموسيقية ترتبط بمناطق محددة في المخ.

سادسا – الذكاء الاجتماعي

وهو القدرة التي يملكها الفرد على التواصل مع الآخرين. والسياسيون ممن يحظون بشعبية واسعة، والأشخاص الذين يتميزون بجاذبية خاصة (الصفة الكارازماتية)، من القياديين، يمتلكون هذه القدرة.

وعلى الرغم من أن الناس يستطيعون الحياة فرادى، إلا أن الإنسان اجتماعي بطبعه، مثله مثل النمل أو النحل، لا يستسيغ الحياة معزولا عن أبناء جنسه. والحياة مع الناس والتواصل معهم ليست حاجة اقتصادية فقط، أو تعاونية، بل هي حاجة نفسية وجسدية أيضا.

سابعا – الذكاء الروحي أو الخارجي

وهو أن يعي الإنسان نفسه والعالم الذي يعيش فيه، ويدرك العلاقات التي تربط الأمور والظواهر المحيطة به، مهما بدت بعيدة أو منفصلة الواحدة عن الأخرى. ووعي المرء لنفسه يعني أن يتعمق في نوعية مشاعره، وماهية وجوده. وهو وعي يقود عاجلا أو آجلا، إلى الاعتزاز بالنفس وتقديرها، والى قوة الشخصية الذي يميز الأنبياء والمفكرين والمصلحين الاجتماعيين.

ثامنا – الذكاء العاطفي: الوجداني

هو الاستخدام الذكي للعواطف. فالشخص يستطيع أن يجعل عواطفه تعمل من أجله أو لصالحه باستخدامها في ترشيد سلوكه وتفكيره بطرق ووسائل تزيد من فرص نجاحه إن كان في البيت أو في المدرسة أو في العمل و في سائر حياته بصورة عامة

فهو عملية ترشيد للمشاعر الايجابية و تقييد للمشاعر السلبية

فالحب و إن كان عاطفة إيجابية و لكن لابد من ترشيدها و التحكم في سيرها حتى لا تنقلب نتائجها إلى نتائج سلبية

و الكره عاطفة سلبية و لذلك لابد من تقييدها و التحكم فيها حتى لا تتحول إلى بركان من الجحيم

و العاطفة ليست هي الحب و الكره فقط فهناك قائمة طويلة من المشاعر السلبية و الايجابية التي تنتاب الانسان :

الإحباط ....التحفز

التشاؤم .... التفاؤل

الإهانة ....الاحترام

الخوف ....الأمان

التوتر ....السكينة

الملل ....الحماس

الضعف ....القوة

الظلم ....العدل

الخزى ....الفخر

الحزن ....الفرح

الوحدة ....التواصل

التجاهل ....الاهتمام

الغلظة.. ....التفهم

الخجل.........................الثقة

و غيرها كثير

فالتعامل مع المشاعر بذكاء هو لب الذكاء العاطفي ...أو هو التوسط و الاعتدال في استخدام المشاعر

و الذكاء العاطفي ايضا هو ذلك المزيج الرائع بين العاطفة و العقل ....فالعقل يتحكم في العواطف و العاطفة تساعد العقل في الوصول الى القرارات و الى حل المشكلات

- وهو كعلم جديد عبارة عن مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعره و تفهم مشاعر الآخرين والتعامل معها بشكل إيجابي

ثالثا : اختبارات الذكاء

الاختبارات النفسية (السيكومترية)

تعرف الاختبارات السيكومترية بأنها اختبارات القياس النفسي،وهى تلك الاختبارات التي تم تقنين ظروف تطبيقها بحيث تتيح معالجة إحصائية تكفل تحديد وضع المريض في المجتمع الإحصائي الذي ينتمي إليه .

وكما أشرنا فيما قبل أن بعض العاملين في المجال الإرشادي والتربوي والإكلينيكي يعلقون أهمية معينة على استخدام هذه الاختبارات في إطار منظورها السيكومترى وذلك لتحديد معطيات مشكلة فردية يتعين عليهم حلها، ولدعم الفروض التي يستطيعون إصدارها حول أسبابها، ولتساعدهم على أن يختاروا من بين مختلف النصائح الممكنة.

تلك التي تبدو فروضها في أن تكون فعالة أكثر من غيرها، وسوف ندع جانبا استخدام الاختبارات في العيادة النفسية، مشيرين فقط إلى دورها في النهوض بعلم النفس الإكلينيكي والمنهج الإكلينيكي على السواء.

على أنه يجب ملاحظة أن الأخصائيين النفسيين الإكلينيكيين عموما يعتبرون الاختبارات النفسية مواقف مواتية لملاحظة سلوك المريض، فتراقب بعناية كافة استجاباته للمهمة المطروحة عليه، وأسلوبه في تناولها، والتعليقات التي يدلى بها وموقفه من الأخصائي النفسي.

وسوف نعرض لبعض من الاختبارات النفسية السيكومترية والتي تستخدم في المجالات الإرشادية والتربوية والإكلينيكي والتي رأينا أنها مهمة وتستخدم بصورة متكررة ومنها على سبيل المثال ما يلي:.

١- اختبار ستانفورد بينيه لذكاء الأطفال

على حين كان الفريد بينيه (Binat, A.) منشغلا في باريس" فرنسا" بأعداد مقياسه الشهير، الذي ذاع صيته في العالم كله خلال هذا القرن، كان تشارلز سبيرمان " Speraman "منشغلا في ذلك الوقت في اكتشاف مدخلا آخر لقياس الذكاء في لندن "إنجلترا" وقد تبلور هذا المدخل المنهجي بعد ذلك في استخدامه لنتائج تطبيق اختبارات الذكاء من وجهة نظر إحصائية بحتة.

ولقد كان ما يؤرق "سبيرمان" هو غياب قدر الاتفاق بين المشتغلين بعلم النفس عامة والمتخصصين في القياس النفسي على وجه الخصوص، حول تحديد مفهوم "Concept" دقيق للذكاء يمكن قياسه قياسا كميا.

ولقد انعكس ذلك الاختلاف الواضح بين علماء النفس حول تحديد مفهوم الذكاء "Intelligence " من خلال كتاباتهم التي تعكس في الواقع عددا كبيرا من وجهات النظر يمكن تجميعها في ثلاثة اتجاهات رئيسية على النحو التالي:

الاتجاه الأول:

ويعكس هذا الاتجاه الأخذ بمفهوم غيبي للذكاء وتتلخص كتابات علماء النفس حول هذا المعنى أنهم يعتبرون الذكاء مفهوما يدل على قوة عقلية خارقةSuper Power تحدد جميع قدرات الإنسان، وتجمعها في بوتقة واحدة.

الاتجاه الثاني:

ويعكس هذا الاتجاه الأخذ بمفهوم أقل غموضا من سابقه لكنه يدخل في عداد المفاهيم الغيبية، إذ أعتقد عددا من علماء النفس أن استخدامهم لألفاظ أخرى يغطى على تشبثهم بنفس المفهوم الغامض للذكاء، ذلك أنهم أكدوا على مفهوم القوة المنفصلة، كالتذكر و الاستدلال ، و الإدراك، و التخيل .

وهكذا إلى آخر هذه القوى المتخصصة ، لكن هذا التيار الثاني كان في واقع الأمر نقطة الانطلاق المبدئية نحو التوصل إلى تحديد أكثر دقة للذكاء باعتباره مجموعة من القدرات التي تعمل في كل وظيفي واحد.

الاتجاه الثالث:

وهو يعكس اتجاه علماء النفس الأمريكيين على وجه الخصوص ،أولئك الذين تبنوا موقفا هلاميا غير محدد البنية، مؤداه أن الإنسان يمتلك حشدا هائلا من القدرات الخاصة والتي لا ترتبط معا برباط موحد يجمع شتاتها في كل متناسق بحيث أن كل قدرة من هذه القدرات مهيأة أصلا لأداء وظيفة محددة.

وهكذا تأكد لسبيرمان، من تلك التناقضات القائمة بين علماء النفس حول تحديد مفهوم الذكاء،أنه لا يمكن حل مشكلة التعريف من منطلق نظري بحت، وأنه يلزم للوصول إلى ذلك التعريف من منطلق نظري بحت، وأنه يلزم للوصول إلى ذلك التعريف الاستناد إلى واقع عملي.

أي من خلال قياس تلك الشتات من القدرات العقلية الموجودة لدى الإنسان ،وحساب الارتباطات القائمة بينها، أن كان هناك ثمة ارتباطات ،وبناء على ذلك يمكن إيجاد طريق مضى نحو فهم واضح لطبيعة الذكاء، وبناء على ذلك قام سبيرمان ببحوثه الرائدة

التي قادته عام ١٩٠٤ إلى إرساء قواعد نظريته عن طبيعة الذكاء والتي عرفت باسم نظرية العاملين.

حيث تؤكد هذه النظرية على وجود قدرة عامة أسماها سبيرمان بالعامل العام (ع)،كما تؤكد على وجود قدرات خاصة أو طائفية يشيع فيها بنسب مختلفة ذلك العامل العام (ع) وأن كانت تحتوى على قدرا نوعيا خاصا يميز كل قدرة عن غيرها من قدرات وهى العوامل الطائفية.

الفريد بينيه

يعتبر بينيه أشهر عالم نفس فرنسي وأعظمهم قيمة،ويعتبر أبو مقاييس الذكاء في العالم كله.

مقياس بينيه — سيمون ١٩٠٥

مكونات المقياس:

يتكون هذا المقياس الأولى من ٣٠سؤالا (أو اختبارا فرعيا) مرتبة ترتيبا تصاعديا من حيث مستوى الصعوبة، وقد تحددت صعوبة الأسئلة أمبيريقيا وذلك بتطبيق هذه الاختبارات الثلاثين على عينة مكونة من خمسين طفلا في كل المستويات العمرية من سن ٣سنوات وحتى سن ١١ سنة كما اشتملت العينة على مجموعة من الأطفال المتخلفين

دراسيا والمفترض فيهم أنهم من ضعاف العقول، كما سيكشف تطبيق الاختبار بعد ظهوره عن ذلك ،وكذلك عينة من الراشدين.

هذا وقد قام بينيه بمعاونة زميله سيمون، بأعداد وتصميم أسئلة المقياس لتقيس بعض الوظائف العقلية النوعية التي أعتبرها (بينيه)أساسية لقياس الذكاء، والتي كشفت عنها تلك الأبحاث الرائدة التي قام بها عام ١٨٩٦، والتي انتهت بالكشف عن مجموعة العمليات العقلية والوظائف العقلية الأساسية التي يمكن أن يتكون من مجموعها ما يعرف بالذكاء.

كذلك أدت الدراسات فيما أدت إليه من نتائج إلى الكشف عن الفروق الجوهرية بين العمليات العقلية العليا،والعمليات العقلية الدنيا (الوظائف الحسية الحركية)، وقد أعتمد بينيه في إعداده لمقياس(بينيه-سيمون)على هاتين المجموعتين من العمليات والوظائف، حيث أعتبر أن العمليات العقلية العليا تشمل جميع القدرات التحليلية والتركيبية، والابتكارية، وحددها إجرائيا فيما يلي:

١- القدرة على الفهم.

٢- القدرة على الحكم.

٣- القدرة على الاستدلال.

على حين أنه حدد العمليات العقلية الدنيا، بأنه تلك الوظائف ذات الطبيعة التكرارية أو الإستدعائية التي يقوم بها الإنسان ،وحددها أيضا إجرائيا فيما يلي:

١-القدرة على الحفظ.

٢-القدرة على التذكر .

٣-القدرات الحسية -حركية .-

٤- القدرة الإدراكية

وقد ضمن بينيه أغلب هذه القدرات ممثلة في شكل أسئلة في مقياسه الأول (بينيه - سيمون ١٩٠٥، وبطبيعة هذا التكوين كان النصيب الأكبر من الاختبارات الفرعية في المقياس للقدرات اللفظية.

مفهوم العمر العقلي

لقد مكن هذا الأسلوب المنهج الذي يتمثل في تجميع الاختبارات في مجموعات تبعا لفئات السن المختلفة من استخدام مفهوم العمر العقلي بطريقة موضوعية مقننة لأول مرة في تاريخ القياس العقلي في العالم .

فالطفل الذي يجتاز بنجاح جميع اختبارات مستوى عمري معين، يتساوى في قدرته العقلية مع الأطفال المتوسطين الذكاء في هذا المستوى.

مثال ذلك فالطفل الذي ينجح في حل جميع اختبارات سن ٨سنوات حلا صحيحا يصبح من ثم عمره العقلي ثمانية سنوات بغض النظر عن عمره الزمني الحقيقي،فإذا كان عمره الزمني الحقيقي عشرة سنوات صار متخلفا عقليا، أما إذا كان عمره الزمني الحقيقي ثمانية سنوات صار متوسطا في قدرته العقلية.

غير أن هذا المفهوم لم يستخدم في الواقع بهذه الدقة المنهجية لسبب جوهري هو أنه لم يمكن في هذه المراجعة من حساب العمر العقلي بدقة، أعنى أنه قد أخذ في هذه المراجعة من حساب العمر العقلي بدقة.

وهو يعنى أنه قد أخذ في الاعتبار فقط نجاح الطفل في حل اختبارات سن معينه،دليلا على حصوله على العمر العقلي المناسب لهذه السن،دون أن يؤخذ في الاعتبار نجاحه في بعض اختبارات المستويات العمرية الأعلى، وهو ما يؤخذ به حاليا في مقياس ستانفورد بينيه .

وتعود فكرة العمر العقلي "كمفهوم" إلى حقبة تاريخية سابقة على الفريد بينيه، ولكن يشكل غامض وغير محدد تحديدا موضوعيا،ولعل أول من تناولها هو الطبيب الفرنسي أسكويرول عام ١٨٣٨.

حين أشار في معرض تقويمه لمشكلة التخلف العقلي إلى أن الشخص الأبله هو الشخص الغير قادر على إكساب المعلومات العامة والمعارف بمستوى مكافئ للمستوى الذي يبلغه الشخص العادي في نفس عمره.

غير أن أسكر ويل وأن كان قد سعى إلى إيجاد تفسير للتخلف العقلي من هذا المنظور،إلا أنه لم يتمكن من تحديد "العمر العقلي" تحديدا إجرائيا يأخذ في الاعتبار عملية حسابه بدقة مستخدما في هذا أسلوبا موضوعيا، كأن يطبق مجموعة من الاختبارات للوصول إلى مثل ذلك التحديد القاطع، الذي بلغه بينيه عام ١٩٠٨في مراجعته لمقياس بينيه وسيمون الأصلي الذي ظهر عام ١٩٠٥.

كذلك هناك إشارات إلى محاولة استخدام مفهوم العمر العقلي ظهرت في كتابات كل من دنكان وميلارد عام ١٨٦٦ حين قدما طريقة لا بأس بها قياسا على ما كان سائدا في الفكر السيكولوجي في النصف الأول من القرن التاسع عشر لفهم وتحديد التخلف العقلي.

مؤداها عقد مقارنة بين الطفل المتخلف عقليا بطفل عادى يصغر عنه سنا بفترة عمريه كبيرة نسبيا،وبرغم أن هذا هو جوهر مفهوم العمر العقلي، إلا أنهما لم يستطيعا تنفيذ هذه المقارنة، لعدم وجود أداة قياس (موضوعية) تمكنهما من ذلك القياس الموضوعي للعمر

العقلي الذي بلغه الفريد بينيه في مراجعة عام ١٩٠٨، وأكد عليه في مراجعته للمقياس عام ١٩١١.

وهكذا تعود فكرة العمر العقلي كمفهوم وطريقة ومعيار واستخدامها في اختبارات الذكاء إلى بينيه وإلى مراجعة مقياس (بينيه —سيمون)١٩٠٨،على وجه التحديد ،غير أن فكرة العمر العقلي هذه واستخدامها لحساب نسبة حسابية للذكاء ،قد تطورت أمريكا على يد شترن، وتيرمان وأمكن عن طريقها حساب نسبة الذكاء I.Q .

اختبار وكسلر بلفيو

لقياس ذكاء الراشدين والمراهقين

نشر وكسلر مقياسه عام ١٩٣٩ باسم " مقياس وكسلر بلفيو لذكاء الراشدين والمراهقين في محاولة لتغطية جوانب القصور التي يعانى منها مقياس ستانفورد بينيه وغيره من مقاييس الذكاء الفردي وبخاصة في مقياس ذكاء الراشدين باستخدام مفهوم العمر العقلي، وهو من رأى وكسلر أنه استخدام مضلل إلى حد كبير.

وذلك لأنه بعد حوالي سن١٥، لا يزيد متوسط الدرجات في كل مقاييس الذكاء تقريباً زيادة جوهرية بازدياد السن، كما أن عينات التقنين في اختبارات الذكاء الفردية لا تشتمل إلا العدد القليل من الراشدين.

وقد لاحظ وكسلر أن مواد كثير من هذه الاختبارات لا تناسب الراشدين ولا تستثير اهتماماتهم، لأنها وضعت أصلاً لمن هم أصغر سناً وقد لاحظ وكسلر أيضاً أن الاهتمام بالسرعة في هذه المقاييس يغلب أن يشكل عائقاً لكبار السن.

بالإضافة إلى غلبة الطابع اللفظي في المقاييس التقليدية للذكاء ولا تقدم هذه المقاييس أكثر من نسبة ذكاء كلى.

وفي عام ١٩٥٥ قام وكسلر بمراجعة للمقياس نشرها تحت عنوان مقياس وكسلر لذكاء الرشداين وفي هذه المراجعة استبدلت بعض فقرات المقياس القديم بفقرات أخرى وزاد عدد فقرات معظم الاختبارات في المقياس الجديد بهدف تحسين معاملات ثباتها.

وفي عام ١٩٨١ نشرت مراجعة مقياس وكسلر لذكاء الراشدين بعنوان WAIS-R وفيها تابع وكسلر تطوير المقياس وتحسينه من حيث المضمون والتقنين.

ويعتبر مقياس وكسلر من أهم الأدوات التي يتدرب عليها الطلاب في أقسام علم النفس بكليات الآداب والتربية والتي يستعين بها الأخصائي النفسي أو المرشد النفسي والتربوي في مختلف مؤسسات الخدمة النفسية وفي البحوث السيكولوجية والتربوية.

مفهوم الذكاء لدى وكسلر

يعد مفهوم وكسلر للذكاء بأنه أحد الأعمدة الرئيسية لمفاهيم الذكاء وهو ينص على أنه نمط القدرة الكلية للفرد على العمل في سبيل هدف ما وعلى التفكير والقدرة على التفاعل بكفاءة مع البيئة.

والذكاء قدرة كليه لأنه يميز سلوك الفرد بوصفه كلاً وهو نمط لأنه يتكون من عناصر أو قدرات ورغم أنها ليست مستقلة تماماً، إلا أنه يمكن تمييزها نوعيا.

ورغم أن الذكاء ليس مجرد مجموعة من القدرات العقلية إلا أن الطريق الوحيد لتقييمه كمياً هو قياس الجوانب المختلفة لهذه القدرات .

ويبنى وكسلر مقياسه للذكاء على أساس أن ما يقيسه ليس مجرد" العامل العام"مهما أختلف تعريف هذا العامل، لكنه العامل العام والقدرة على استخدام الطاقة العقلية في موقف له مضمون وغرض.

& مكونات المقياس

يتكون مقياس وكسلر بلفيو لذكاء الراشدين والمراهقين من إحدى عشر اختبار فرعى مقسمين إلى اختبارات لفظية وعددها ستة اختبارات، وعلى اختبارات عمليه وعددها خمسة اختبارات وهى على هذا النحو:.

(١)	(٢)
الاختبارات اللفظية	الاختبارات العملية
المعلومات العامة	ترتيب الصور
الفهم العام	تكميل الصور
العادة الأرقام	رسوم المكعبات
المتشابهات	تجميع الأشياء
الاستدلال الحسابي	رموز الأرقام
المفردات	

أولاً: الاختبارات اللفظية

وهى تتكون من ستة اختبارات على النحو التالي:.

١- المعلومات العامة.

وهو يتكون من خمسة وعشرون فقرة يصحح كل منها بدرجة(صحيحة)(+) أو بصفر (-)وتتناول معلومات عامه متدرجة في صعوبتها مثلاً"أية عاصمة ج.م.ع. وينتهي" أية هو علم الحفريات" وعلى الفاحص الاستمرار في الاختبار حتى يفشل المفحوص في خمسة أسئلة متتالية، والنهاية العظمى(٢٥) درجة.

٢- الفهم العام.

يتكون الاختبار من عشرة أسئلة، مما يقلل اعتماد التوصل إلى الإجابة الصحيحة عنها على التعليم.

وتؤكد القدرة على إصدار الأحكام في مواقف الحياة العملية مثل " ليه لازم نبعد عن الناس البطالين" وتقدر الإجابات في ضوء قواعد ونماذج التصحيح الواردة في ملاحق الدليل الحالي.

وتعطى درجة واحدة لكل مسألة تحل حلاً صحيحاً في الوقت المحدد لها أو درجتين على حسب التجريد والتعميم، والدرجة الكلية هي مجموع التقديرات العشرة والدرجة الكلية(العظمى)هي عشرون درجة.

٣- إعادة الأرقام.

وهو يتكون من قائمتين(ع أ)، (ع ب)منفصلين يحتويان على سلسلة من الأرقام ذات مقاطع ثلاثية ورباعية وحتى تسع أرقام وفي القائمة الأولى يطلب من المفحوص إعادة الأرقام بعدما يكون قد سمعها وسجلت بالذاكرة.

والقائمة الثانية يطلب من المفحوص إن يقوم بعكس الأرقام التي سمعها مرتبة والدرجة الكلية هي مجموع أعلى عدد من الأرقام يعيده المفحوص إعادة صحيحة في كل من الاختبارين والنهاية العظمى: هي(١٧)سبعة عشرة درجة.

٤- الاستدلال الحسابي.

وهو يتكون من عشرة مسائل حسابية متدرجة الشدة، تعطى الثمانية الأولى منها شفهياً إما لسؤالين(المسألتين الأخيرتين) فيعطى كل منهما بصوت عال ويطلب من المفحوص حلها دون الاستعانة بورقة وقلم وتعطى درجة واحد(١)عن كل مسألة تحل حلاً صحيحاً في الوقت المحدد له، كما تعطى درجات إضافية للزمن في المسألتين الأخيرتين فقط والنهاية العظمى هي(١٤)أربعة عشرة درجة.

٥- المتشابهات.

وهو يتضمن على أثنى عشر بنداً يحتوى كل منها على شيئين من المفروض أن يكون بينهما أوجه شبه، ويطلب من المفحوص ذكر الشبه بين الشيئين يذكرهما الفاحص شفوياً مثل " برتقال- موز" أو هما يجتمعوا مع بعض في أية، وتقدر الإجابات بصفر/ أو(١)، أو(٢)حسب درجة ونوع التعميم فيها. والدرجة العظمى هي(٢٤) أربعة وعشرون درجة.

المفردات.

وهو يتكون من اثنان وأربعون مفردة ويطلب من المفحوص إن يذكر مرادف الكلمة التي يسمعها(المفردة)،وهى مفردات تتدرج في الصعوبة ويبدأ المفحوص في تعريفها إلى أن يفشل في تعريف خمس مفردات متتالية.

وتقدر بتقدير صفر لكل منها والتقدير صفر،وتقدير نصف درجة،وتقدير(١)درجة صحيحة وذلك وفقاً لكتيب التصحيح للاستجابات المصاحب للاختبار والنهاية العظمى هي(٤٢)درجة.

ثانيا: الاختبارات العملية

وهى تتكون من خمسة من الاختبارات على هذا النحو:.

١- ترتيب الصور.

وهى عبارة عن مجموعة من القصص الصورية(التي أن جمعت بالطريقة السليمة تشير إلى مفهوم وبناء قصة ويبلغ عددها ستة من القصص المصورة هي المنزل، وامسك حرامي، والسفر، والفاكهاني، وتاكسي، والسمك، ويحمل كل كارت منها في خلفه رقم بالإنجليزية، يستخدمه الفاحص في نهاية ترتيب المفحوص للقصة، ومجموعة تدريبيه وهى(الطائر)غير محتسب درجاتها وإنما هي للتدريب فقط.

٢- تكميل الصور.

يتكون من خمسة عشرة بطاقة بكل منها صورة ينقصها جزء معين ويطلب من المفحوص ذكر أسم الجزء الناقص من الصورة، مثل الأنف في صورة بنت، والدرجة هي عدد الصور التي أعطيت عنها إجابات صحيحة في حدود الزمن المقرر والنهاية العظمى هي(١٥)خمسة عشرة درجة.

٣-رسوم المكعبات.

وهو عبارة عن صندوق به ١٦ مكعباً ملوناً ذات أشكال مختلفة، وتسع بطاقات بكل منها رسم مختلف بالألوان، اثنان منها للتدريب،ويطلب من المفحوص أن يجمع المكعبات طبقاً للرسم الوارد في كل البطاقات، ويدخل في التقدير عامل الزمن والدقة ويعطى المفحوص ٣ درجات من كل رسم يعمل بصورة دقيقة تماماً في حدود الأزمنة المقررة (راجع كتيب التصحيح بالمقياس) والنهاية العظمى هي(٤٢)اثنان وأربعون درجة.

٤- تجميع الأشياء.

يتكون من ثلاث نماذج من الخشب لثلاثة أشياء وهي: الصبي(المانيكان)، والوجه(البروفيل)، واليد، وقد قطعت كل منها إلى قطع مختلفة ويطلب من المفحوص في كل منها جمع القطع بحيث تكون الشكل الكامل.

ويدخل في التقدير كل من عامل الزمن والدقة، ويعطى المفحوص درجة واحدة عن كل قطعة توضع في مكانها الصحيح (راجع كتيب التصحيح بالاختبار) والدرجة الكلية هي مجموع الدرجات الجزئية من كل الأشياء الثلاثة، فتكون النهاية العظمى(١٦).

خطوات استخراج نسبة الذكاء من مقياس وكسلر بلفيو.

لكي يحصل الفاحص على نسبة ذكاء للمفحوص عليه أن يتبع الخطوات التالية:

١- بعد أن يقوم بتصحيح الاختبارات الفرعية(النظرية والعملية) مستخرجاً الدرجة الخام.

٢- عليه تحويل هذه الدرجة الخام إلى درجات موزونة وذلك باستخدام جدول الدرجات الموزونة (راجع كتيب التصحيح بالمقياس) أو من خلال رصد الدرجات الخام داخل السيكوجراف النفسي للمقياس واستخراج الدرجة الموزونة المقابلة لها.

٣- بعد ذلك يقوم بجمع الدرجات الموزونة للاختبارات الست اللفظية وهى:

المعلومات، الفهم، إعادة الأرقام، الاستدلال الحسابي، المتشابهات، المفردات.

٤- كذلك يقوم بجمع الدرجات الموزونة للاختبارات الخمسة العملية وهى:

ترتيب الصور، تكميل الصور، رسوم المكعبات، تجميع الأشياء، رموز الأرقام.

٥- ثم يقوم بجمع الدرجات الموزونة لكل من الاختبارات اللفظية والأدائية (العملية) فيما يسمى بالدرجات الموزونة الكلية.

٦- على الفاحص إن يرجع إلى جداول المعايير ويحدد سن المفحوص من داخل هذه الجداول ويبحث في جداول نسب الذكاء الكلية تحت سن المفحوص من الداخل أي باحثاً عن الرقم الكلى الموزون للمفحوص وتحت مستوى عمره سيجد على الميزان للجدول نسبة الذكاء الكلية للمفحوص.

٧- وأيضاً نفس الشيء بالنسبة لاستخراج نسبة الذكاء اللفظية، على الفاحص تحديد الدرجة الموزونة الكلية للاختبارات اللفظية ويرجع لجداول نسبة الذكاء اللفظية وتحت مستوى عمر المفحوص ليكشف عن درجته اللفظية.

٨- كذلك يحدد الدرجة الموزونة الكلية للاختبارات الأدائية (العملية) وتحت مستوى عمر المفحوص في جداول نسبة الذكاء العملية ليكشف عن درجة المفحوص العملية.

ويمكن للفاحص رسم الصفحة النفسية للمفحوص وذلك بوضع الدرجات الخام داخل السيكوجراف (صفحة البر وفيل) وتوصيلها ببعض على أن يصل الدرجات الخام للاختبارات اللفظية بلون قلم يختلف، عن الدرجات الخام للاختبارات العملية، حتى يكون هناك تباين بينهما بالرسم.

&معامل الكفاءة E.Q .

هو وسيلة لتقويم درجة الفرد في ضوء متوسط الأداء في السن التي يبلغ فيها الأداء أعلى مستوى ويمكن الحصول عليه عن طريق أيجاد نسبة الذكاء الكلى في فئة السن من ٢٠ إلى أقل من ٢٥ سنة وذلك بصرف النظر عن سن المفحوص الحقيقي.

&معامل التدهور D. I.

أُقترح حساب هذا المعامل نتيجة لما لوحظ من أن نتائج الاختبارات المعتمدة على الاستفادة من الخبرة السابقة تنحدر مع تقدم السن بمعدل أقل من المعدل انحدار تلك الاختبارات المعتمدة على السرعة وإدراك العلاقات الجديدة وبناء على ذلك قام وكسلر باختيار مجموعة من الاختبارات لا تتأثر إلا قليلاً بالتدهور العمرى(الاختبارات الثابتة)، ومجموعة أخرى من الاختبارات التي تتأثر بهذا التدهور(غير ثابتة)على هذا النحو:

الاختبارات الثابتة	الاختبارات الغير ثابتة
المفردات	إعادة الأرقام
المعلومات العامة	المتشابهات
تجميع الأشياء	رموز الأرقام
تكميل الصور	رسوم المكعبات

ويحسب معامل التدهور D. I. اعتمادا على الدرجة الموزونة لكل اختبار فرعى وفقاً للمعادلة الآتية.

الدرجة الموزونة للاختبارات الثابتة– الدرجة الموزونة للاختبارات الغير ثابتة – الدرجة الموزونة للاختبارات الثابتة

ثبات المقياس وصدقه وتقنينه.

قنن ديفيد وكسلر المقياس على راشدين في المجتمع الأمريكي من سن ١٦ إلى ٧٤ عام و١١ شهر طبقاً لمتغيرات السن/الجنس/والعرق/المنطقة الجغرافية، المهنة والتعليم والريف والحضر ولقد بلغ حجم العينة الكلى ١٨٨٠فرداً.

في الأولى قدمت نماذج التصحيح لاختبارات الفهم العام والمتشابهات والمفردات وجداول الدرجات الموزونة وجداول نسب الذكاء لفئات السن من ٢٠ سنة إلى أقل من ٣٥ عام.

وفي الثانية نوقشت الدلالات الإكلينيكية للمقياس، بينما اهتمت الثالثة باختبار المفردات في كل من مقياس وكسلر بلفيو وستانفورد بنينه ولقد بلغ عينة التقنين للمقياس في مصر ٩١٠ فرداً موزعين على فئات السن المختلفة منهم ٥٩٤ ذكراً، ٣١٦ أنثى، ويزيد

تعليم ٤٨٨ فرداً منهم ٢٩٤ ذكر، ١٩٤إناث، عن مستوى التعليم الابتدائي بما لا يتجاوز تعليم الباقين(٤٢٢) فرداً منهم ٣٠٠ ذكر، و١٢٢ أنثى.

وقد تم تحديد الوزن النسبي لكل اختبار فرعي في المقياس ولقد قنن وكسلر المقياس على افتراض تساوى أهمية الاختبارات الفرعية في المقياس. بمتوسط(١٠)وانحراف معياري(٣)وذلك على سن بدءاً من ٢٠ إلى ٣٠ سنة بطريقة هل،وهى التي بنيت عليها طريقة تحويل الدرجة الخام إلى الدرجة المعيارية.

و ىقد تم حساب نسبة الذكاء الإنحرافية للاختبارات اللفظية والعملية و الكلية بمتوسط الدرجة ١٠٠ و انحراف معياري (١٠).

ثبات المقياس.

وقد تم حساب الثبات بالطرق التالية :

تشير الدراسات التي أجريت في الخارج إلى الثبات المرتفع لنسب الذكاء الكلية واللفظية والعملية عن طريق إعادة تطبيق المقياس على نفس الأفراد في فئات السن المختلفة وعلى كل من الأسوياء والمرضى العصابين والذهانين.

وبطريقة القسمة النصفية، تراوحت معاملات الثبات من ٠.٥٦في الفهم العام إلى ٠.٩٤في المفردات، وتزداد أهمية الثبات في هذا المقياس نظراً لاستخدام تشتت الصفحة النفسية.

وفي مصر أجرى فرج طه دراسة في ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق على عينة من(٤٠) فرد مقسمة إلى ٢٠تجريبية و٢٠ ضابطة وكانت معاملات الثبات كما يلي: (المعلومات ٠.٩١، والفهم ٠.٧٢، وإعادة الأرقام ٠.٨٦، الحساب ٠.٥٨، المتشابهات ٠.٧٨، المفردات ٠.٩٣، ترتيب الصور ٠.٦٢، تكميل الصور٠.٨٠، رسوم المكعبات ٠.٨٥، تجميع الأشياء ٠.٦٩، ورموز الأرقام ٠.٨٧، وكان معامل الثبات الكلى ٠.٩٣ واللفظي ٠.٨٧والعملي ٠.٨٨.

وقد استخدمت أيضاً طريقة القسمة النصفية في عينة من ٧٠ فرداً، وكانت النتائج مرتفعة.

صدق المقياس.

وقد أجرى الصدق بدراسة العلاقة بين مستوى الأداء في المقاييس والمحكات الخارجية وكذلك العلاقة بين المقياس وغيره من مقاييس الذكاء،وكذلك أجرى الصدق باستخدام التحليل العاملي.

ولقد وجد وكسلر علاقة بين آخر فرقة دراسية وصل إليها الفرد وبين الدرجة الكلية على المقياس وكان معامل الارتباط ٠.٦٤.

وقد كشف عدد غير قليل من الدراسات عن وجود معاملات ارتباط مرتفعة بين المقياس وغيره من المقاييس مثل مقياس ستانفورد بينية للذكاء.

وفي مصر أجرى لويس مليكه دراسة محلية ولقد وجد فروق بين الجامعيين وحملة الشهادات المتوسطة وبين العمال والقرويين ممن لم يتجاوز تعليمهم التعليم الابتدائي.

تشتت الصفحة النفسية

وهى تعنى اختلاف الدرجات التي يحصل عليها المفحوص في الاختبارات الفرعية المختلفة للمقياس.

ويقاس التشتت بعدة طرق منها .

١- التشتت عن المتوسط:

ويقدر عن طريق الفروق بين الدرجة الموزونة على كل اختبار فرعى ومتوسط الدرجة على الاختبارات فيما عدا اختبار إعادة الأرقام.

٢- التشتت عن المتوسط المعدل:

ويقدر عن طريق الفروق بين الدرجة الموزونة على كل اختبار ومتوسط الدرجة على الاختبارات الباقية بعد حذف أتبار معين.

٣- معامل عام التشتت:

ويقدر عن طريق الجمع الجبري لتشتت الاختبارات الفرعية.

٤- تشتت المفردات:

ويقدر عن طريق الجمع الجبري لتشتت الاختبارات الفرعية.

والافتراض المتضمن في استخدام هذه المعاملات هو أن الأداء على الاختبارات الفرعية المختلفة يتأثر بصورة فارقة بالحالات المرضية ومن ثم يمكن أستخدم مقاييس التشتت في التشخيص الإكلينيكي.

تحليل النمط :

يعرف بأنه "تحديد الأنماط الفريدة من الاختبارات التي تميز بين الفئات الإكلينيكية المختلفة".

وتتعدد أساليب هذا التحليل وتختلف معانيه فهو يشمل :

١- رسم الصفحات النفسية(البر وفيل) ولكن يعيب هذه الطريقة أن البر وفيل الناتج يمكن تغييره عن طريق تغيير ترتيب الاختبارات، كما أنه في تحليل البر وفيل يكون الاهتمام موجه نحو الدرجات في الاختبارات المختلفة أكثر من أن يوجه إلى النمط.

٢- جمع الدرجات الموزونة بعد ضرب كل منها في رقم فارق بأمل الوصول إلى مجموع كلى مميز، ولكن يعيب هذه الطريقة أن مجرد الجمع لا يعطينا نمطاً مميزا فريداً لأن المجموع الواحد يمكن الوصول إليه بطرق مختلفة.

٣- التحليل العاملي : ويمكن أن يوجه إليه النقد السابق وهو أن مجرد جمع تشبعات العوامل لا يعطينا نمطاً دالاً مميزاً .

اختبار المتاهات لبور تيوس

يتكون اختبار بور تيوس للمتاهات من إحدى عشرة متاهة تبدأ من سن ١٣-١٦ سنة وتتدرج من حيث صعوبتها، ويبدأ الفاحص بتطبيق متاهة سن ثلاث سنوات على المفحوص إذا كان عمره الزمني ثلاث سنوات، أما إذا كان عمره الزمني أكثر من ثلاث سنوات فيبدأ بمتاهة سن خمس سنوات.

وفي جميع الحالات يبدأ الاختبار بمتاهة سن خمس سنوات، إلا إذا كان الشخص لديه ضعف عقلي فيبدأ من سن ثلاث سنوات، ويستمر الاختبار حتى يفشل المفحوص في

ثلاث متاهات متتالية، ويسمح للمفحوص بمحاولتين في كل متاهة حتى سن الحادية عشرة بما في ذلك الحادية عشرة.

ويسمح بأربع محاولات في اختبارات سن ١٢حتى اختبارات الراشد، وحين يخترق قلم المفحوص خطا مغلقا يحسب عليه خطأ ويبدأ بمحاولة جديدة.

تعليمات الاختبار:.

(أنظر للخطوط التي على الورقة وأريد أن تأخذ هذا القلم، وتدور بين الخطوط من غير ما تلمس أي خط منها) وهذه التعليمات السابقة لسن ثلاث سنوات، إذ لكل سن تعليمات خاصة به، فتعليمات سن ١٢-١٤ هي (ابتدئ من هنا وابحث عن طريق لك لتخرج منه).

وفي التصحيح تعطى درجة واحدة لكل اختبار نجح فيه الطفل من أول محاولة، ونصف درجة إذا استلزم نجاحه فيه محاولة ثانية.

وفي متاهة سن ١٢سنة يعطى المفحوص درجتين إذا نجح في المحاولة الأولى، درجة ونصف في المحاولة الثانية، درجة واحدة في الثالثة ونصف درجة في المحاولة الرابعة.

ويضاف إلى درجات المفحوص السابقة أربع درجات أخرى لنجاحه المفروض في الاختبارات الأربعة السابقة والتي لم تطبق على المفحوص، وبالنسبة للطفل (ضعيف

العقل) الذي طبق عليه اختبار سن ثلاث سنوات تضاف لمجموع درجاته درجتان فقط، ومجموع الدرجات تساوى العمر العقلي.

اختبار المصفوفات لرافين

قام رافين Ravenبعمل اختبار المصفوفات وهو من الاختبارات التي تصلح عناصرها نسبيا لكل الثقافات (وهناك من يعترض على ذلك).

ويتضمن هذا الاختبار على (٦٠) رسما أو مصفوفة بكل جزء منها جزءا ناقصا وتحته مجموعة من ٦–٨ أجزاء من بينها الجزء الناقص، وعلى المفحوص أن يحدد هذا الجزء الناقص من بين هذه المجموعة من الأجزاء.

ولقد قام رافين بتنفيذ الاختبار في إنجلترا وحصل ريمولدى على نتائج مماثلة في الأرجنتين، وذلك يدل على أن الاختبار لا تؤثر فيه العوامل الثقافية ويقيس هذا الاختبار القدرة على إدراك العلاقات المكانية.

اختبار الإزاحة لأسكندر

أعد الاختبار ألكسندر وسمي باسمه، والاختبار يتكون من (٨) ثماني بطاقات رسم على كل منها رسم عليه شكل مكون من عدد من المربعات والمستطيلات الملونة باللونين الأزرق

والأحمر، ومرتبة بشكل خاص في إطار أحد جانبيه ملون باللون الأحمر والثاني باللون الأزرق.

ويلاحظ أن المستطيلات والمربعات الحمراء مجاورة للون الأزرق، والمستطيلات والمربعات الزرقاء مجاورة للون الأحمر، كما يتكون الاختبار من قطع سميكة من الخشب مربعة أو مستطيلة الشكل مطابقة في المساحة واللون للمربعات والمستطيلات المرسومة في البطاقات.

تعليمات الاختبار:

حرك هذه القطع داخل الإطار الخشبي لغاية ما تبقى بشكل الصورة تماما بأسرع ما يمكنك ومن غير ما ترفع أي مربع من المربعات ولكن حركه بيدك.

وإذا لم ينته المفحوص في الوقت المحدد يوقف الاختبار، وزمن الاختبار دقيقتان للمحولة من ١-٢، ثلاث دقائق للمحاولات من ٣-٧، وأربع دقائق للمحاولة الثامنة، وخمس دقائق للمحاولة التاسعة،والدرجة تحسب حسب الزمن.

ففي المحاولة الأولى والمحدد لها دقيقتان يحصل المفحوص على درجتين لو انتهى من المحاولة في زمن يتراوح بين صفر – ٦٠ ثانية، ويحصل على درجة واحدة إذا انتهى من الإجابة في زمن من ٦١- ١٢٠ثانية وهكذا كل محاولة.

ثم تجمع درجات الشخص في تسع محاولات، وتترجم لعمر عقلي على حسب عمره الزمني من جدول خاص بالأولاد إذا كان المفحوص ذكرا، أو جدول خاص بالبنات إذا كان المفحوص أنثى.

اختبار رسم الرجل

اختبار جود أنف-هاريس للرسم

منذ العقد التاسع من القرن الماضي بدأت الاهتمامات برسوم الأطفال، فبعد"بحث كوك , Cooke ١٨٨٥ عن الرسم وصلته بالتطور النفسي" لدى الطفل تتالت الاهتمامات والمشروعات البحثية، وأخذ الاهتمام يتركز أكثر على رسوم الأطفال بثراء بوصفها محور اهتمامهم.

وأكثرها صلة بهم، وهي رسومهم للرجل،أو الشكل الإنساني، فالرجل، هو أكثر الموضوعات شيوعا في عالم الطفل، أنه يلتقي به في أي مكان، داخل البيت وخارجه، وهو أكثر الموضوعات التي يعلق بصره بها.

يضاف إلى ذلك أنه يلعب دورا يتجاوز كونه " موضوعا" بصريا، إنه طرف التفاعل بين الطفل والآخرين، ومصدر الكثير من الإشاعات، ومرفأ الأمان والسكينة للطفل.

هو أذن الشخصية الأكثر شيوعا في عالم الطفل والأكثر تأثيرا فيه ولفتا لانتباهه، وفي كل يوم تنمو معلومات الطفل وتزيد عن الرجل وعن هيئته وتفاصيل شكله،وهو بصفة عامة نموذج للشكل الإنساني المتميز عن بقية الكائنات الأخرى.

وهو يستطيع أن يرسمه مبتدئا بتحديد خصائصه الأساسية، فالرأس دائرة والعيون دوائر صغيرة، والأنف خط رأسي،والساقان خطان آخران أسفل الجذع وبالمثل الذراعين خطين قرب قمة الجذع ومن هذه التعبيرات شديدة البساطة يتطور رسم الطفل تدريجيا مع ارتقاؤه العقلي ونضج تكوين المفاهيم لديه.

وفي عام١٩٢٦ نشرت فلورنس جود أنف هذا الاختبار، ولقد ذاع صيته وقتها؛ حتى أنه في عام ١٩٤٦م أعتبر ثالث أدوات القياس النفسي الأكثر انتشار ابعد مقياس ستانفورد بينيه و وكسلر بلفيو،وأستمر الاختبار دون تعديل يطرأ عليه حتى عام ١٩٦٣م، حيث ظهر معدلا بصورة شاملة.

و باسم جديد هو" اختبار جود أنف-هاريس للرسم.

ويطلب فيه من المفحوص في أدائه على الاختبار " أرسم صورة رجل" أرسم أحسن رسم عندك، ويعتمد الاختبار في كلتا صورتيه القديمة والحديثة (التي روجعت)على دقة

الملاحظة لدى الطفل، وارتقاء قدرة الطفل على التصور،ولا يهتم الاختبار بقياس المهارة الفنية في الرسم.

وتعطى الدرجة على رسم تفاصيل أجزاء الجسم، والملابس،والنسب، والمنظور، وذلك طبقا لمفتاح التصحيح.(راجع مفتاح التصحيح)

ومن أمثلة ذلك.رسم الذراعيين، طول الجذع أطول من عرضه، اتصال الأذرع والساقيين بالجذع في الأماكن الصحيحة، خلو الرسم من الشفافية.

وتحول الدرجة الخام إلى عمر عقلي ثم تحسب نسبة الذكاء، وقد اعتمدت فقرات تصحيح المقياس على أساس قدرتها على التفرقة بين الأعمار المختلفة، وارتباطها بالدرجة الكلية، وبالدرجات على الاختبارات الجمعية.

" وذلك على أساس عينة تقنيين مكونة من ٥٠ ولدا،و ٥٠بنتا في كل من الفرق من رياض الأطفال إلى الفرقة التاسعة(سن١٤) في المناطق الحضرية والريفية في ولايتي مينسوتا وويسكونسين بالولايات المتحدة الأمريكية، وبحيث يمثلون توزيع مهن الآباء، وفي مراجعة عام ١٩٦١م، يطلب من المفحوص رسم صورة لامرأة ولنفسه،ويستخدم رسم الذات بوصفه اختبارا أسقاطيا للشخصية"

وقد بنيت المعايير الجديدة على عينات من ٣٠ طفل في كل عمر من ٥إلى١٥سنة بحيث يمثلون التوزيع الأمريكي القومي من حيث الموقع الجغرافي ومهنة الأب.

وفيه تحول درجات النقط إلى نسب ذكاء انحرافيه بمتوسط ١٠٠وإنحراف معياري ١٥وقدر معامل ثبات٦٨، والطريقة النصفية وكان معامل الثبات٨٩، وإعادة التصحيح نفس الرسم بواسطة مصحح آخر٩٠،، وبنفس المصحح٩٤، وكذلك وجد أن تأثير كل من الفاحص والتدريب الفني ضئيل.

ويرتبط الاختباران الأصلي والجديد ارتباطا عاليا(من٩١،إلى٩٨،) كما أن الارتباط بين مقياس الرجل والمرأة يعادل الارتباط النصفي.

وعلى هذا يمكن اعتبار المقياسين صورتين بديلتين، كما يمكن استخدام متوسط نسبتي الذكاء الأنحرافيتيين للحصول على نسبة أكثر ثباتا، وتشير الدراسات إلى احتمال اختلاف ما يقيسه الاختبار من وظائف باختلاف السن.

وقد أستخدم اختبار جود أنف في الكثير من الدراسات الحضارية ومنها دراسة مصطفي فهمي عن " التنشئة الاجتماعية وذكاء الأطفال الشيلوك في جنوب السودان، وكانت عينة الدراسة أطفال ذو سن ٧ لى١٣سنة والتي أستخدم فيها معايير جود أنف، وقد وجد أن نسبة ذكاء الأطفال تتراوح بين ٤٠،٧٠ بمتوسط ووسيط ٥٣ ،٤٩،٤، ٢٢ على التوالي.

كما وجد أن متوسط نسبة الذكاء أطفال المدارس هو ٦٠ مقابل ٤٦,٢ لغيرهم،وقد وجد أن أطفال المدارس يغلب أن يرسموا شخصا مرتديا الملابس، كما أنه تظهر بالرسم تفاصيل أكثر"

أما قدري حفني فيرى أن الاختبار يقوم في "صورته المعدلة على أن يطلب من المفحوص أن يرسم رجلا، ثم يصحح هذا الرسم بحيث تعطى درجة لكل جزء رسمه الطفل من أجزاء الجسم وكذلك لتفاصيل الملابس والنسب والمنظور، ..الخ.

وقد بلغت الوحدات القابلة للقياس ٧٣ وحدة اختيرت على أساس تمايز الأعمار والعلاقة بالدرجة الكلية للاختبار والارتباط بدرجات مقاييس الذكاء الأخرى..ويتطلب الاختبار في صورته المعدلة أن يرسم الطفل أيضا صورة امرأة وهو ما لم يكن متضمنا في الاختبار بصورته الأصلية، ويصحح هذا الرسم في ضوء ٧١ وحدة متشابهة لوحدات تصحيح رسم الرجل والاختبار صالح للتطبيق الجماعي"

رسم الرجل اختبارا معرفيا:

يشير صفوت فرج بقوله"قامت فلورنس جود أنف بوضع اختبارها لرسم الرجل عام ١٩٢٦، و حظي الاختبار باهتمام بالغ، وأظهر أنه أداة واعدة، فهو يعتمد على فكرة المناظرة بين مراحل النضج العقلي.

وخصائص هذا النضج كما تبرز في رسوم الأطفال، وعلى امتداد أكثر من نصف قرن منذ ظهوره أستخدم هو، أو تعديل هاريس له، في بحوث متعددة، ووفر حجما هاما من الحقائق عن النضج العقلي للطفل، واستخدم كمؤشر أولى للذكاء، كما استخدم،وفق أسس نظرية أخرى، كأداة لقياس الشخصية، وأوحى بابتكار مقاييس جديدة على غراره.

وقام دال هاريس Harrisفي عام ١٩٦٣م بتعديل جديد للاختبار تضمن إضافة جزأين جديدين له، أو صورتين متكافئتين هما رسم المرآة ورسم الرجل لنفسه بالإضافة إلى تعديله لبرتوكول التصحيح ليتضمن ٧٣بندا في الاختبار الأصلي وهى إضافة جيدة من حيث توسيعها لمجال التباين في الأداء على الاختبار.

ومزايا الاختبار تبدو أساسية من خلال المقارنة بالكثير من الاختبارات الخاصة بالأطفال، إذ ينفرد بينها بأنه أكثر الاختبارات أثاره لتلقائية الطفل، وإبرازا لثراء استجاباته وأدائه السيكولوجي، كما أن التقديرات التي يمكن الخروج بها منه عن النضج العقلي للطفل شديدة القرب، ووثيقة الارتباط بالتقديرات الخاصة بنسب الذكاء على الاختبارات التقليدية جيدة التقنين والتي تستغرق في تطبيقها جهدا ووقتا يبلغ أضعاف ما يستغرقه رسم الرجل، بالإضافة إلى محدودية تطبيقها على عينات كبيرة.""

مكونات الاختبار:

يتكون الاختبار من ورقة بيضاء مساحتها٢١×١٦,٥سم، وهى تعتبر مساحة مناسبة، فهي ليست صغيرة تعوق تلقائية خطوط الطفل، ولا هي كبيرة بحيث تثير ملل الطفل وضيقه، وفي أعلاها يملأ المفحوص البيانات الأساسية من الاسم والسن وتاريخ الميلاد بالأرقام ، وقلم رصاص ،وممحاة..

تعليمات الاختبار:

١- يقوم الفاحص بإعطاء ورقة الرسم للمفحوص، ويعطيه كذلك القلم الرصاص والمحاة، على أن يوفر الفاحص الظروف الطبيعية التي من شأنها أن لم تتوافر تؤثر في أداء المفحوص والتي منها درجة الحرارة، والتهوية المناسبة، واستبعاد مشتتات الانتباه من أمام المفحوص، والجلسة الصحيحة على المقعد ثم بعد ذلك يلقى عليه التعليمات الآتية:.

٢- وبعد أن ينتهي المفحوص من رسم الرجل على الفاحص أن يسأله عن جنس الرسم ثم يقلب صفحة الرسم على الوجه الأخر ويطلب من المفحوص أن يرسم صورة للجنس الآخر والذي لم يرسمه في الصفحة الأولى.

في النص الأصلي للدليل لا تقتصر التعليمات على رسم الرجل، بل يذكر للطفل أن المطلوب منه ثلاثة رسوم، رسم رجل أولا ، ثم رسم امرأة، ثم رسم نفسه

٣- وعلى الفاحص تسجيل الإيماءات أو الاستجابات الصادرة من المفحوص أثناء الرسم لما لها من دلالات إسقاطيه هامة،وعدد مرات توقفاته في الرسم..

٤- يجب على الفاحص بعد التطبيق الفردي أن يبدأ بقوله" كلمني عن الصورة التي رسمتها " ويتجنب وضع فروض من جانبه أو توجيه إيحاءات. مثال لذلك إذا لم يقم الطفل تلقائيا بتحديد جزء غامض في رسمه ،فعلى الفاحص أن يسأل (وهو يشير إلى هذا الجزء): "ما هذا؟"

ويجب تسجيل إجابة الطفل وكتابة تحديداته مباشرة على الرسم.

٥- يجب أن يزود الطفل بقلم رصاص وكتيب للاختبار، ويجب عدم استخدام أقلام الشمع الملونة، ويفضل استخدام أقلام رصاص بسمك مليمتر واحد، أو مليمتر ونصف، ويجب التأكد أن الكتب والصور موضوعة بعيدا للإقلال من احتمالات النقل.

٦- عند اكتمال الرسم قل بعض كلمات الإعجاب أو التقدير. ثم أطلب من الطفل أن يضع القلم ويفرد إصبعه لكي يسترخي بعد التوتر الناتج عن التركيز والمجهود

ولا يوجد زمن محدد للاختبار علما بأنه يستغرق من٥ دقائق إلى١٠ دقائق في التطبيق

٧- على الفاحص ملاحظة الآتي:.

(أ) طفل يفسد رسمه ويرغب في البدء من جديد، ويجب في مثل هذه الحالة إعطاءه نسخة جديدة من الورق ليرسم عليها، ويسمح له أن يحاول من جديد، ويتعين في مثل هذه الحالة وضع علامة على حافة الورقة بعد أن ينتهي الطفل من عمله.

(ب) قد يرسم الأطفال الأكبر من سبع سنوات، ونادرا ما يفعل ذلك الأطفال الأصغر من سبع سنوات، صورة نصفية، فإذا كان من الواضح أن ذلك ما انتواه الطفل فيعطى نسخة جديدة من الورق ليرسم عليها ويطلب منه أن يرسم رجلا كاملا ويحتفظ بكل من الرسمين للمقارنة بينهما.

خطوات تصحيح الاختبار:

تسير خطوات تفسير الاختبار بعدة نقاط على النحو الآتي:..

(١) يتطلب تصحيح الاختبار الالتزام بالتعليمات وتعلم طريقة التصحيح ولذلك فأنه يتطلب دراسة متأنية ورغبة مثابرة في الالتزام بالتعليمات،ويستطيع المصحح المدرب تصحيح عدد يتراوح ما بين ٢٠ إلى٣٠رسم في الساعة،بالرغم من أن المبتدئ لا يستطيع إكمال أكثر من خمسة رسوم في الساعة.

(٢) لأن هناك تقديرات ذاتية في بعض البنود، فلا يمكن توقع اتفاق تام بين المصححين وعلى أي الأحوال، ومن خلال الممارسة سيكون الاتفاق مرتفع بشكل واضح .

(٣)لتعلم التصحيح بمقياس النقط لرسم الرجل، على المصحح مراجعة الجدول الخاص بتصحيح البنود، والوارد في الصفحة التالية والذي يتضمن على ٧٣بندا وعليه ملاحظة الرسوم للمفحوص، وما إذا كانت الدرجة قد منحت للبند المعين أم لا ، أو المبادئ التي تحكم حصوله على الدرجة ،بحيث تكون واضحة في الذهن.

(٤) على المصحح الرجوع إلى الأقسام الخاصة بشروط التصحيح عندما يعتريه أي شك، وحتى بعد قدر كاف من الخبرة، فإن إعادة دراسة نقطة ما يبدو ضروريا طالما هناك ميل لإعادة تفسير بعض بنود التصحيح بطريقة مختلفة، وعلى وجه الخصوص تلك البنود التي تسمح بتقديرات ذاتية.

(٥) يصحح كل بند بأحد البديلين"مقبول" أو" مرفوض"ولا توجد نصف درجة بين الاثنين، والدرجة الخام هي مجموع هذه الدرجات، وهى الدرجة المستخدمة للحصول على الدرجة المعيارية في الجداول الخاصة بها.

(٦) يسهل الأمور بشكل كبير استخدام الصحيفة المعيارية للرسم، أو كتيب الاختبار، ثم ضع علامة (/) لكل بند مقبول،وصفر لكل بند مرفوض. وهذا الشكل من التسجيل يجعل

المراجعة ممكنة لكل الدرجات درجة بدرجة، وهو أجراء مرغوب دائما، كما يضمن أيضا عدم سقوط أي بند أثناء التصحيح .

(٧) ستوجد أثناء الممارسة رسوم يجد المصحح أنه لا يستطيع تصحيحها على الإطلاق،وإن هذه الرسوم شديدة الأغراب لا تتكرر أكثر من مرة أو أثنين في كل ألف حالة في عمر خمس سنوات.

وعندما توجد مثل هذه الحالات، فمن الأفضل سؤال أصحابها من الأطفال فرديا للحصول على تفسيرهم لرسومهم، وغالبا ما توجد بعض الخصائص غير المعتادة فيها، تعكس مجرد عدم قدرة الطفل على رسم أفكاره بوضوح. وهى التي تصنفها جود أنف تحت أسم رسوم "الفئة"

مجالات استخدام اختبار رسم الرجل:

(١) يستخدم الاختبار في الأبحاث العلمية الخاصة بمجالات الاختبارات النفسية.

(٢) يستخدم في المجال الإكلينيكي (العيادى) في تقدير نسبة الذكاء للأطفال بين خمسة سنوات، وعشرة سنوات.

(٣) يستخدم في تقييم الأطفال المتخلفين عقليا، حيث أنه يزود الأخصائي النفسي أو المرشد الطلابي والتربوي دلائل إضافية من حيث فرز الأطفال ذو الطبيعة الخاصة، ويصنف فئات التخلف العقلي، والتخلف الحاد في تكوين المفاهيم

(٤) يستخدم في تحديد القدرات العقلية الأولية للأطفال، ويستخدم كمؤشر عام أو إجمالي للارتقاء العقلي ممن لا تتوفر اختبارات مناسبة مقننة لهم.

(٥) يستخدم اختبار هاريس- جود أنف على أفضل وجه كمقياس للنضج العقلي.

(٦) يستخدم اختبار هاريس- جود أنف لقياس ذكاء وضعاف السمع، لأن رسم الرجل فيه منبه غير لفظي لا يتطلب استخدام اللغة، وهو من مميزاته.

ثبات وصدق الاختبار

أولا: ثبات الاختبار:

قامت أبحاث كثيرة ومتعددة على هذا الاختبار منها بحوث أجريت في البيئة المصرية وأخرى أجريت في البيئة العربية، وكان من أفضلها دراسة (صفوت فرج) والتي تعتبر معايير دراسته أقرب إلى الصدق المنطقي، ولقد قام هو وفريق بحثه بأجراء دراسة على عينة بلغت(١٧٩٤) طفلا من الذكور والإناث دون أطفال ذو الطبيعة الخاصةعام١٩٨٠.

واستخدمت عينتين من الذكور، والإناث لحساب الثبات إحداهما في الفئة العمرية(٤ إلى٦-٤) والأخرى في الفئة العمرية(٦إلى٦-٦)، وكان معامل الثبات هو(٧٣،)، (٧٩،)بطريقة إعادة التطبيق.

وبطريقة ثبات المصححين كان معامل الثبات للاختبار هو(٩١،)وهو مرتفع،وبطريقة القسمة النصفية للاختبار كان معامل الثبات (٨٣،).

ثانيا: صدق الاختبار:

تم حساب الصدق لهذا الاختبار بطريقة الصدق التكويني للاختبار،وصدق المجموعات المتضادة وكان معامل الصدق٦١.

ثالثا: المعايير:

حسبت المعايير لهذا الاختبار بواسطة تحويل الدرجة الخام إلى درجات معيارية انحرافية بمتوسط(١٠٠)، وانحراف معياري قدره(١٥) حتى يسهل مقارنتها والتعامل بها من خلال المصطلحات والمفاهيم نفسها على عينة من الأطفال المصريين يتراوح عمرهم ما بين(٤/٦-٤) أربعة سنين وستة أشهر وحتى(٦-٦/٧)ستة سنين وسبعة أشهر.

مميزات الاختبارات الاسقاطية:.

(١) تمكن الاختبارات الاسقاطية الأخصائي النفسي والمرشد الطلابي والتربوي من النفاذ إلى ما وراء الحجب التي أقامتها ميكانزمات الدفاع، أي أنها تصل بنا إلى منظمة اللاشعور، وبذلك نستطيع أن ننجز على أحسن وجه قضايا علم نفس الأعماق أعنى التحليل النفسي المعياري.

(٢) أن ليس لها بناء واضح أي أنها مثيرات غامضة (مثل اختبار التات، والروشاخ، واختبارات الرسم) وفيها أن المفحوص لا يعرف تماما ولا يستطيع أن يتكهن بما سوف يفيد الفاحص باستجاباته وبالتالي تقل حدة المقاومة.

(٣) أن بعض هذه الاختبارات تدرس الشخصية الكلية الشاملة للفرد وليس جوانب معينة من جوانب الشخصية.

اختبار رسم الرجل وتطبيقه على الأطفال:

عند تطبيق اختبار جود أنف هاريس على الأطفال يجب على مستخدمه مراعاة الآتي:

(١) إقامة علاقة طيبة مع الطفل، وتتعدد الطرق المتبعة لإقامة هذه وبخاصة إذا ما طبق في المدرسة.

(٢) يجب على مستخدم الاختبار تقديم إجابة صريحة ومختصرة ومن المستحسن عدم الانخراط في أقوال كثيرة وذلك لطمأنة الطفل.

(٣) على مستخدم الاختبار تقديم كل تشجيع مناسب في صورة ابتسامة متفهمة للطفل.

(٤) وعلى الفاحص يجب إلا يظهر استنكارا أو عدم رضا عن استجابة قدمها الطفل.

(٥) كذلك على مستخدم الاختبار التمييز بين عدم القدرة على الرسم من قبل الطفل وبين إجابته بلا أعرف في الوقت الذي يستطيع فيه الطفل أن يرسم.

(٦) أن تطبيق الاختبار يتطلب من مستخدمه حساسية إكلينيكية مرتفعة، ودرجة عالية من صواب الحكم والحساسية في نفس الوقت الذي يتطلب فيه احتراما للطرق العلمية وخبرة بالأساليب السيكومترية.

(٧) من المعروف أنه لا يتوفر لدى أطفال دور الحضانة الدافع الكافي للانخراط في اختبار مفروض عليهم، ومن السهل تشتت انتباههم وشعورهم سريعا بالتعب، ويحتمل أن تتأثر استجاباتهم بعوامل مثل الجوع والخجل والرغبة في إرضاء الفاحص وغير ذلك العديد من الدوافع والظروف.

(٨) وعلى مستخدم الاختبار التأكد من أن المفحوص الصغير يشعر بالراحة في جلسته وأنه لا يشعر وقت الاختبار بالجوع أو التعب فإذا ظهر عليه علامات تعب يتعين وقف الاختبار.

(٩) يفضل دائما استخدام مائدة و كرسي قليلي الارتفاع لراحة الطفل أثناء الرسم.

(١٠) على مستخدم الاختبار أن يحافظ على الدافع لدى الطفل للتعاون في الاختبار من خلال تشجيع حبه للاستكشاف فإذا ما لاحظ أن الطفل قد قل اهتمامه وشعر بالملل فقد يكون من المفيد أن نعده بأنه سوف يرى مزيدا من الأشياء الحلوة.

(١١) ومن المهم للفاحص المستخدم الاختبار فهم لغة الطفل، والطفل الخجول يفضل أن يترك له مساحة من الزمن قبل بدء الاختبار.

الفصل الثاني

الذكاء العاطفي

أولا: مفهوم الذكاء العاطفي

قدرة الإنسان على التعامل الإيجابي مع ذاته ومع الآخرين ،حيث يحقق أكبر قدر من السعادة لنفسه ولمن حوله.

وهو جملة المهارات النفسية التي يعيش بها ويحتاج إليها الإنسان فمنها:

قدرة الإنسان على تفهم مشاعره والتعامل معها بشكل إيجابي.

فمثلا إذا غضب يحس بغضبه ويتعامل مع اسبابه ويظهر الغضب ولكن ليس بشكل مدمر وإنما بالحديث عنه.

كما وأنه يملك قدره على كبح جماح مشاعره فلا يجعلها مسيطره عليه بل يظل العقل هو المسيطر.

و مع الآخرين يستطيع الفرد أن يحس بالآخرين و يقرأ مشاعرهم بشكل صحيح و يستخدم كل التفاعلات لصالحه بشكل بناء و ايجابي و يكون لديه قدرة على عدم تجاوز الحدود المنطقية، كما يمكنه الدفاع عن نفسه من الاذى النفسي من الآخرين أو على الأقل حمايتها من أذاهم و هكذا.

و هناك جوانب أخرى مرتبطة بالذكاء الاجتماعي و المهارات الاجتماعية و اجادة ذلك.

ويتضمن الذكاء العاطفي

قدرة الفرد على التحكم بعواطفه والتمييز بينها وبين عواطف الآخرين واستخدام هذه المعلومات لتوجيه تفكيره وأعماله وتصرفاته

*عواطفنا تنبع من أربعة أبنية أساسية هي:

١. القدرة على الفهم الدقيق والتقدير الدقيق والتعبير الدقيق عن العاطفة.

٢. القدرة على توليد المشاعر حسب الطلب عندما تسهل فهم الشخص لنفسه أو لشخص آخر.

٣. القدرة على فهم العواطف والمعرفة التي تنتج عنها.

٤. القدرة على تنظيم العواطف لتطوير النمو العاطفي والفكري.

وكل واحد من هذه الأبنية السابقة يساعد على تطوير المهارات المعينة التي تشكل معا ما يسمى الذكاء العاطفي.

إن الذكاء العاطفي ينمو ويتطور بالتعلم والمران على المهارات والقدرات التي يتشكل منها

نظرة تاريخية حول مفهوم الذكاء العاطفي

قسم علماء النفس نشاطات الإنسان إلى ثلاثة أقسام في شكل ثلاث دوائر متشابكة هي المعرفة والوجدان والسلوك..إلى وقت قريب كانت دائرة المعرفة تحظى بتقدير أعلى وتعتبر هي المحرك الأساسي والرئيسي للسلوك وأن دائرتي الوجدان والسلوك هما دائرتين تابعتين لدائرة المعرفة ، وكان ينظر إلى الوجدانيات والمشاعر والعواطف على أنها نقاط ضعف في الإنسان عليه أن يتخلص منها أو يقلل منها في شخصيته كلما إستطاع ذلك وكان الإنسان يقيم من حيث ذكائه العقلي وتوضع درجات لتميز البشر بناءاً على ذلك .فكان معامل الذكاء IQ و كانت مقاييس المهارات الدراسية SAT و اختبارات الثانوية العامة و غيرها

و على الرغم من شعبية هذه الاختبارات و لكن ثبت فشلها في التنبؤ عمن سيحالفه النجاح في حياته المستقبلية و ظلت المحاولات مستمرة في معرفة مفهوم الذكاء و علاقته بالنجاح في الحياة و كانت دراسة جادنر و التي قسم فيها الذكاء إلى أنواع سبعة ليس لها أى علاقة بمقياس الذكاءIQ

و توسع جادنر نفسه في تحليل هذه الأنواع السبع إلى نحو عشرين نوعا من الذكاء

وكانت الطفرة الهائلة في المعرفة الإنسانية الحديثة هي التعرف على الذكاء العاطفي الوجداني حيث تبين أن هذا النوع من الذكاء أكثر تأثيراً في نجاح الإنسان ونموه وتطوره وتألقه مقارنة بالذكاء العقلي التقليدي القديم

و قد أوضحت العديد من الدراسات أن نجاح الإنسان وسعادته يتوقف على مهارات لا علاقة لها بالشهادات. الكثير هم الذين حصلوا على تقديرات إمتياز في اختباراتهم الأكاديمية لكنهم لم ينجحوا في الحياة الأسرية والمهنية والعكس صحيح .وهذا لا يعني عدم أهمية العلم، ولكن لمواجهة الحياة يحتاج الناس إلى الفطنة وهى أعلى من الذكاء فنحن نمتلك نوعان مختلفان من الذكاء عاطفي وعقلي أما كيف نتصرف في هذه الحياة فهذا أمر يقرره الطرفان وليس مجرد معامل الذكاء وحده .

أما المكونات والعناصر التي تشكل الذكاء العاطفي كما لخصها دانيال قولمان هي كما يلي:

الوعي الذاتي:

وهو القدرة على التصرف والقدرة على فهم الشخص لمشاعره وعواطفه هو وكذلك الدوافع وتأثيرها على الآخرين من حوله.

ضبط الذات

وهو القدرة على ضبط وتوجيه الانفعالات والمشاعر القوية تجاه الآخرين.

الحافز

وهو حب العمل بغض النظر عن الأجور والترقيات والمركز الشخصي.

التعاطف

وهو القدرة على تفهم مشاعر وعواطف الأخرين وكذلك المهارة في التعامل مع الآخرين فيما يخص ردود أفعالهم العاطفية.

المهارة الاجتماعية

وهي الكفاءة في إدارة العلاقات وبنائها والقدرة على إيجاد أرضية مشتركة وبناء التفاهمات

باختصار، إن بناء الذكاء العاطفي لأي شخص له أكبر الأثر عليه طيلة حياته فالعديد م الآباء والتربويين عندما انزعجوا في الآونة الأخيرة من مستويات المشاكل التي يصادفها طلاب المدارس التي تتراوح من احترام الذات المنخفض إلى سوء استعمال المخدرات والكحول إلى الإحباط.

فلجؤوا بكل قوة إلى تعليم الطلاب المهارات الضرورية للذكاء العاطفي وكذلك الأمر في الشركات الكبرى التي وضعت الذكاء العاطفي في برامج التدريب ساعدت

الموظفين وجعلتهم يتعاونون بصورة أفضل من ذي قبل وطورت حوافزهم مما أدى إلى زيادة الإنتاج والأرباح.

ومن هنا يجب اعتبار الذكاء العاطفي بمكوناته وعناصره وسيلة ثالثة بالإضافة إلى المهارات الفنية والقدرات العقلية المعرفية عند التوظيف أو التطوير أو الترقيات إلى آخر هذه المهمات.

الذكاء العاطفي او الوجداني مفهوم يحمل في طياته عدد من السمات والصفات التي يمكن تلخيصها فيما يأتي:

١. الإدراك الواضح لدوافعه الشخصية بما في ذلك وعيه بمختلف المشاعر التي تتملكه حتى وهو في قمة الانفعال .

٢. يثق في نفسه ويتحمل مسؤولية أفعاله وينزع للاستقلال في تصرفاته وآرائه.

٣. يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية بما في ذلك الخلو النسبي من اضطرابات القلق والكآبة.

٤. ينظر للحياة بتفاؤل وإيجابية.

٥. قد يشعر أصحاب هذا النوع من الشخصية بالكدر والضيق أحياناً كالآخرين ولكنهم يستطيعون التخلص من هذه المشاعر في فترات قصير بسبب ما يتسمون به من عقلانية وحنكة.

٦. لديهم قدرة عالية على التحكم في تقلباتهم الانفعالية، مع توظيف مشاعرهم وعواطفهم لما فيه الصالح الشخصي دون تضحية بصالح الآخرين.

٧. يتفهمون جيداً ما يواجههم من آمال أو آلام ومن ثم تتسع الفرص أمامهم للنجاح والتفوق وتكوين علاقات إنسانية فعالة بالآخرين.

٨. يمكنك أن تتوقع ما تستطيع تحقيقه في الحياة من فوز وتفوق إذا كنت تملك قدراً مرتفعاً من الذكاء الوجداني بالإضافة للذكاء العقلي الذي يرتبط بالنجاح الأكاديمي وتحصيل العلم والمعلومات وغيرها من المهارات الفكرية والذهنية التي تقيسها مقاييس الذكاء التقليدية .

ومنذ تبلور هذا المفهوم، أصبح من أكثر المفاهيم رواجا في علم النفس لدرجة حتى أن الرئيس السابق كلينتون عندما سألوه في إحدى اللقاءات عن أهم المفاهيم التي أثرت في حياته المهنية ونجاحه السياسي والاجتماعي.

كان مفهوم الذكاء العاطفي من أكثر المفاهيم التي ذكر أنها أثارت تشوقه واهتمامه وأفادته في حياته.

ثانيا: الصحة و الذكاء العاطفي

تلعب العواطف دوراً كبيراً في صحة الإنسان، سواء الصحة الجسدية أو النفسية ففي جانب الطب النفسي هناك العديد من الأمراض النفسية التي تتعلق باضطراب العواطف والوجدان فتجد مثلاً أمراض الاكتئاب والهوس والقلق، والرهاب أو الخوف والوسواس القهري، ولا يخفي ما لهذه الأمراض والمشكلات النفسية من علاقة وثيقة بالعواطف والمشاعر.

ولقد أظهرت الدراسات وعلى مدى عدة عقود من الزمن الصلة الوثيقة بين العواطف ووظائف جسم الإنسان، فقد وجد مثلاً أن الشخص المضطرب أو القلق أو الخائف المقبل على إجراء عملية جراحية لسبب ما سيكون أكثر عرضة للمشكلات الصحية والمضاعفات الطبية من الشخص الهادئ المطمئن وأن المريض المضطرب قد يكون :

أكثر عرضة للمضاعفات الجراحية.

سيصاب بالنزف بشكل أطول وأشد.

أكثر عرضة للإلتهاب عقب الجراحة.

يحتاج لمدة أطول من النقاهة بعد الجراحة.

قد يحتاج لكمية أكبر من المسكنات الدوائية.

وقد يكون سبب هذه العلاقة بين عواطف الشخص وصحته الجسدية أن القلق والاضطراب قد يرفع مستوى بعض هرمونات غدتي النخامة والكظر وبالتالي تغير بعض الوظائف الحيوية كارتفاع ضغط الدم مثلاً، مما يزيد في نسبة الإصابة ببعض الاختلاطات.

ووجد أن الذين لديهم مستوى مرتفع من بعض الصعوبات العاطفية كالقلق، وكالفترات الطويلة من الأسى والحزن، أو التشاؤم والتوتر المستمر، أو التعرض لظرف عدواني، أو العيش في جو من عدم الثقة فإن لديهم نسبة مضاعفة من الأمراض النفسية البدنية. كالربو والتهاب المفاصل الرثوي، والصداع، والاضطرابات المعدية أو الهضمية، والأمراض القلبية.

وتتميز الأمراض البدنفسية عادة بالأعراض البدنية في حين أن الأمور النفسية تلعب فيها دوراً أساسياً في حدوث المرض أو في معالجته، وكأن لهذه العواطف السلبية تأثيراً سمياً على جسم الإنسان، كغيره من التأثيرات الضارة كالدخان وارتفاع مستوى "كوليسترول" الدم.

وفي أكثر من ١٠٠ دراسة، ولعدة آلاف من الرجال والنساء، فقد وجد أن أ كثر العواطف تأثيراً سلبياً على الصحة هي الغضب والقلق والاكتئاب، بالرغم من أننا لا نعرف تماماً آليات حدوث هذه التأثيرات.

تأثير الغضب على الصحة والحياة

يتسبب الغضب في انخفاض قدرة القلب على ضخ الدم المطلوب لكامل الجسم، فوجد أن المرضى الذين أصيبوا بنوبات قلبية بعيد حالة من الغضب قد انخفضت عندهم قدرة القلب بنسبة ٥٪ من القدرة الطبيعية.

ووجدت عدة دراسات علاقة مباشرة بين قياس شدة الغضب والعدوانية وبين شدة الإصابة بأمراض القلب التاجية، عندما يصاب الشريان التاجي الذي يغذي القلب بالتضيق أو الانسداد وهذا لا يعني بالضرورة أن الغضب بنفسه هو سبب النوبات القلبية، ولكنه أحد العوامل الرئيسية إضافة للعوامل الأخرى ولا ننسى وجود تأثير تراكمي لنوبات الغضب المتكررة.

وفي دراسة لمجموعة من المرضى الذين أصيبوا بنوبة قلبية أولى، فقد وجد أن الذي يميل للغضب السريع والعدوانية أكثر عرضة لتكرر إصابته بنوبة قلبية ثانية خلال عدة سنوات تالية، وأنه عرضة للموت بنوبة قلبية ثلاثة أضعاف الأشخاص الأكثر هدوءًا .

والشيء المبشر هو أنه يمكن تدريب المرضى الذين هم عرضة للنوبات القلبية على التخفيف من حدة ردود أفعالهم وغضبهم من خلال دورات تدريبية، مما يمكن من تخفيف نسبة تكرر النوبات إلى النصف مقارنة مع الذين لم يتلقوا مثل هذا التدريب وتقوم هذه الدورات التدريبية على تعليم العناصر الرئيسية لمفهوم الذكاء العاطفي وخاصة الانتباه إلى طبيعة العواطف ومنها الغضب ومحاولة التعاطف مع الطرف الآخر على أمل تخفيف العدوانية وردود الأفعال، وذلك باستعمال مبادئ المعالجة النفسية المعرفية والسلوكية.

ولابد لنا عند الحديث عن علاقة الذكاء العاطفي بصحة الإنسان من الإشارة إلى ضرورة التعامل مع المريض كوحدة متكاملة، بما لها من الجوانب المختلفة لحياة الإنسان كالجسد والنفس والروح والعقل، هذا بالإضافة إلى البعد الاجتماعي لحياة الإنسان ولابد عند التعامل مع مريض ما، ومهما كان مرضه أو أعراضه من الانتباه إلى الجوانب النفسية والعضوية معاً، فالجسد يتأثر بالنفس، وهي تتأثر به.

ثالثا: أهمية الذكاء العاطفي :

- الذكاء العاطفي ينمى قدرة الانسان على السيطرة على انفعالاته و مشاعره التي تقوده إلى التصرفات الغير محسوبة ،أو كيف يطور انفعالاته الإيجابية و يسخرها في سبيل نجاحة.

- و يلعب الذكاء الوجداني دوراً هاماً في تنمية علاقات ناجحة مع الآخرين على كافة المستويات :

فهو يحدد توافق الطفل مع والديه وإخوته وأقرانه وبيئته بحيث ينمو سوياً ومنسجماً مع الحياة ، كما أنه يؤدي إلى تحسين ورفع كفاءة التحصيل الدراسي .

كما يعتبر الذكاء الوجداني عاملاً مهماً في استقرار الحياة الزوجية فالتعبير الجيد عن المشاعر وتفهم مشاعر الطرف الآخر ورعايته بشكل ناضج ، كل ذلك يضمن توافقاً زواجياً رائعاً .

كما إن استخدام مبادئ الذكاء العاطفي يساعد الوالدين على إنشاء علاقات قوية مع أبنائهم كما يساهم في تنمية الذكاء العاطفي عند الأبناء

- والذكاء الوجداني وراء النجاح في العمل والحياة ، فالأكثر ذكاءاً وجدانياً محبوبون ومثابرون ،

ومتألقون وقادرون على التواصل والقيادة ومصرون على النجاح .

– كما ثبت أن هناك علاقة وثيقة بين الذكاء العاطفي و الصحة النفسية فالأذكياء عاطفيا أكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة و مشكلاتها بشكل أكثر تفاؤلا و أكثر اصرار و مثابرة و أقل تعرضا للتوتر و القلق و الاكتئاب

– كذلك هناك علاقة وطيدة بين الذكاء العاطفي و الصحية الجسمانية فالأذكياء عاطفيا أقل عرضة لأمراض الضغط و القلب و أمراض المناعة و سائر الامراض الجسدية التي تنتج عن التوتر و القلق و الضغوط النفسية

و هنا يأتي السؤال :هل الذكاء العاطفي موروث أم مكتسب؟

كسائر أنواع الذكاء فان هناك عوامل وراثية و عوامل مكتسبة في التركيبة العاطفية للإنسان

إن الذكاء العاطفي مثل أي صفة أخرى منه جزء موروث ومنه جزء وبالطبع الذكاء المكتسب يمكن تنميته وتطويره .

رابعا : الذكاء الانفعالي والنضج

تعريف النضج:

النضج بوجه عام هو الاكتمال والإحكام

ونضج الإنسان هو اكتمال الوظائف الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية والتناغم بينها

والنضج الإنفعالى هو ارتقاء الفرد بضبط انفعالاته وتناسبها مع مستوى عمره الزمني وخبراته وطبيعة المواقف المتغايرة

بحيث تتفق استجاباته الانفعالية مع ما هو متوقع من طاقة محددة ومتناسبة مع الموقف

وفي التصور الإسلامي هناك عدة مسارات أو مدارج للنضج نذكر منها على سبيل المثال:

* التدرج المتصاعد من النفس الأمارة بالسوء إلى النفس اللوامة إلى النفس المطمئنة

* التدرج المتصاعد من الإسلام وهو الأنشطة الظاهرية التي تعبر عنها الجوارح

إلى الإيمان وهو نشاط قلبي أعمق

إلى الإحسان وهو نشاط روحي أكثر امتداداً وعمقاً حيث يتواصل الإنسان مع حقيقة الألوهية والربوبية فيعبد الله كأنه يراه .

* التدرج المتصاعد للنفس من المستوى الجسدي

المخ وما يستقبله من مدركات عبر الحواس أو ما يرسله من أوامر تنفيذية إلى الجوارح

إلى المستوى العقلي حيث التحليل المنطقي والتفكير الموضوعي المجرد

إلى المستوى القلبي حيث الإيمانيات والعواطف

إلى المستوى الروحي حيث التواصل الأبدي مع عالم الغيب وحيث النزوع نحو الخلود والسعي لوجه الله.

أما في حالة عدم النضج فإن النشاط النفسي ينحصر في المستويات الأدنى فقط الجسدي فقط أو الجسدي والعقلي

ويتثبت هذا النشاط في تلك المستويات بمعنى أن تصبح حركته أقل مرونة

وبالتالي يعيش هذا الإنسان غير الناضج وجوداً محدوداً ويغرق في تفاصيل احتياجاته الجسدية والعقلية ويقضي حياته مدافعاً عن ملذاته وممتلكاته ولا يتسع وعيه للمستويات الأعلى من الوجود.

خامسا: الأبعاد الخمسة للذكاء الوجداني:

ربما لم يجد جولمان تعريفاً لغوياً أو اصطلاحياً محدداً وموجزاً للذكاء الوجداني في هذه المرحلة، لذلك تحدث عن أبعاد خمسة لذلك النوع من الذكاء نوردها بإيجاز فيما يلي :

الوعي بالذات:

الوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس وحسن إدارتها، فنحن في حاجة دائماً لمعرفة مواطن القوة ومواطن الضعف لدينا بشكل موضوعي، ونتخذ من هذه المعرفة أساساً لقدراتنا. كما أننا بحاجة لأن نتعلم منذ الصغر التعرف على مشاعرنا وتسميتها التسمية الصحيحة فلا نخلط بين القلق والاكتئاب والغضب والشعور بالوحدة والشعور بالجوع.. الخ. فهذا الوعي الموضوعي بالذات يجعلنا أكثر كفاءة في إدارتها ويجعل قراراتنا أقرب للصواب.

التعاطي مع الجوانب الوجدانية بشكل عام :

نحن نحتاج أن نعرف كيف نعالج ونتناول المشاعر التي تؤذينا وتزعجنا وتلك التي تسعدنا .وهذا المران المستمر في المعرفة والمعالجة والتناول يزيدنا خبرة يوماً بعد يوم في إدارة جهازنا الوجداني لنستفيد من مميزاته الهائلة ونتجنب مخاطره الضارة.

الدافعية :

إن وجود دوافع قوية تحثنا على التقدم والسعي نحو أهدافنا هو العنصر الثالث للذكاء الوجداني. ويعتبر الأمل مكون أساسي في الدافعية، أن يكون لدينا هدف وأن نعرف خطواتنا خطوة خطوة نحو تحقيقه، أن يكون لدينا الحماس والمثابرة لاستمرار السعي.

التعاطف العقلي التفهم :

التعاطف العقلي التفهم هو المكون الرابع في الذكاء الوجداني ويعني: قراءة مشاعر الآخرين من صوتهم أو تعبيرات وجههم وليس بالضرورة مما يقولون. إن معرفة مشاعر الغير قدرة إنسانية أساسية نراها حتى لدى الأطفال. يقول جولمان أن الطفل في الثالثة من عمره والذي يعيش في أسرة محبة يسعى لتهدئة غيره من الأطفال أو التعاطف معهم إذا بكوا، على حين أن الأطفال الذين يسئ آباؤهم معاملتهم أو يهملونهم فإنهم يصرخون في وجه الطفل الذي يبكي وأحياناً يضربونه.

ويؤكد جولمان أن الذكاء الوجداني متعلم، وأن التعلم يبدأ منذ السنوات الأولى في الحياة ويستمر.

ويذكر جولمان حالة قاتل ارتكب سبعة جرائم قتل وفي إحدى المقابلات الإكلينيكية أجاب على السؤال: هل كنت تشعر بأي شفقة نحو الضحايا؟ أجاب: لا أبداً، ولو كنت شعرت بشفقة لما استطعت فعل ما فعلت ونستخلص من ذلك أن التعاطف هو الذي يكبح قسوة الإنسان، وهو يحافظ على تحضر الإنسان وأن الذكاء الوجداني لا يرتبط بنسبة الذكاء العقلي المعروفة.

المهارات الاجتماعية:

كلما كان الإنسان مزوداً بمهارات اجتماعية مناسبة وكافية كلما كانت قدرته على التعامل مع المواقف والأزمات أفضل. أما أولئك الذين يفتقرون للمهارات الاجتماعية فإنهم يتخبطون ويعانون من اضطرابات سوء التوافق.

سادسا: العمر الوجداني:

المقاييس المختلفة للعمر

حين نسأل شخصاً ما: ما عمرك؟ يجيبنا على الفور: خمسون سنة مثلاً . هذه الإجابة قاصرة جداً لأنه هنا ذكر عمره الزمني فقط، وهذا العمر الزمني لا يفيدنا كثيراً في معرفة أبعاد شخصية من سألناه لأن هناك مقاييس وأبعاد أخرى للعمر أحياناً تكون منسجمة مع العمر الزمني وأحياناً أخرى لا تنسجم ، نذكرها فيما يلي:

١–العمر الزمني

هو عدد السنوات التي عاشها الإنسان في الحياة.

٢– العمر العقلي

وهو يشير إلى ما إذا كان ذكاء هذا الشخص أقل أو أكثر أو مساوي لعمره الزمني أي الذكاء بالنسبة للعمر الزمني .

٣– العمر الاجتماعي

وهو يقارن النمو الاجتماعي للشخص بعمره الزمني، بمعنى: هل هذا الشخص يتعامل مع الناس اجتماعياً كما يتوقع لمن هم في مثل عمره الزمني؟

٤- العمر الوجداني :

وهو يقارن النضج الوجداني للشخص بعمره العقلي، بمعنى: هل هذا الشخص يتعامل مع مشاعره كما يفعل من هم في مثل عمره الزمني؟

وهذه الأنواع المختلفة من الأعمار لا تسير متوازية ومتساوية في أغلب الأحوال، فنجد بعضها يسبق الآخر، وكلما كانت المسافة كبيرة بينها كلما أدى ذلك إلى اضطراب التوافق فنجد مثلاً رجلاً قد بلغ الستين من العمر ولكن علاقاته الاجتماعية تشبه إلى حد كبير علاقات المراهقين، كما أن نضجه الوجداني لا يتعدى نضج الأطفال. ونحن ليست لنا سيطرة أو تحكم في عمرنا الزمني، وبالكاد لنا سيطرة ضعيفة على عمرنا العقلي، أما عمرنا الاجتماعي وعمرنا العاطفي فيمكننا تنميتهما وتحسينهما بدرجة كبيرة وصولاً إلى النضج الاجتماعي والنضج الوجداني.

خصائص تأخر النضج الوجداني :

١-اضطراب المشاعر: وعلاماته:

ثورات الهياج الانفعالي، السلوك الاندفاعي، الاستجابات الزائدة عن الموقف، الحساسية الزائدة، عدم تحمل الإحباط، نوبات الغضب الحادة، تقلبات المزاج، الغيرة الزائدة، عدم القدرة على التسامح، عدم تحمل الألم، عدم القدرة على السيطرة على الانفعال.

٢ -الاعتمادية الزائدة:

الشخص الاعتمادي يحتاج الآخر بشكل زائد وممتد أكثر من اللازم، وهو لا يستطيع اتخاذ قرار بمفرده، ويسهل قياده، ويخاف التغيير ويفضل البقاء كما هو لأنه لا يتحمل تحديات التغيير. ويبدو أن الناس المحافظين والمتحفظين أكثر من اللازم ينتمون إلى هذه الطائفة من الناس.

٣ – الرغبة في الإشباع الآني:

بمعنى أنهم يريدون الحصول على ما يريدون من اهتمام وإشباع في اللحظة الحالية، وليست لديهم القدرة على تأجيل إشباع بعض الرغبات سعياً لمستوى إشباع أفضل. فهم يريدون كل شيء الآن وحالاً. وهؤلاء الأشخاص يتميزون بالسطحية وعدم القدرة على التفكير وهم مندفعون غالباً، وولاءهم لا يستمر إلا بقدر ما يحققون من فائدة من العلاقة. وهم يهتمون بالأشياء الهامشية، وقيمهم الأخلاقية سطحية وهشة، كما أن حياتهم الاجتماعية والمالية تتسم بالعشوائية والاضطراب.

٤- عدم القدرة على التعلم من خبرات الحياة وجهة الضبط الخارجية:

حيث أنه يرى أن ما يحدث له دائماً هو نتيجة الحظ أو الظروف أو أخطاء الآخرين، لذلك لا يسعى إلى التغير للأفضل بل يظل يكرر أخطاءه مرة بعد مرة.

٥- التمركز حول الذات:

والعلامة الأهم للتمركز حول الذات هي الأنانية، والأنانية تكون مصحوبة بانخفاض تقدير الذات، فالشخص الأناني لا يعطي اعتباراً للآخرين وهو في نفس الوقت لا يعطي إلا اعتباراً ضئيلاً لنفسه .وهذا الشخص مشغول دائماً بأحاسيسه ومشاعره فقط ويطلب – بشكل زائد– الاهتمام والرعاية والتعاطف والإشباع من الآخرين. وهو لا يستطيع أن يرى نفسه بواقعية، ولا يتحمل مسئولية أخطائه أو قصوره، ولا يستطيع أن ينقد نفسه نقداً بناءاً، وليست لديه الحساسية لأحاسيس الآخرين.

سابعا: تنمية النضج العاطفي

هي رحلة طويلة تبدأ من الطفولة المبكرة وتستمر حتى آخر لحظة في الحياة إذ ليس هناك سقف للنضج العاطفي. وإليك عزيزي القارئ بعض التوصيات:

١- الوعي بالذات:

حاول أن ترى نفسك كما هي لا كما يجب أن تراها، ستواجهك بعض المصاعب حيث أن الدفاعات النفسية مثل الكبت والإسقاط والإنكار والتبرير ، ستحول بينك وبين هذه الرؤية الموضوعية، لذلك اسأل الناس المخلصين الصادقين من حولك أن يحدثوك عن نفسك بصراحة، وتقبل رؤيتهم حتى ولو لم تعجبك. تدرب جيداً وطويلاً على قراءة ما يدور بداخلك من أفكار وما يعتمل في نفسك من مشاعر.

٢- تقبل الذات:

وتقبل الذات لا يعني موافقتها على ما هي عليه دائماً وإنما هي مرحلة مهمة يبدأ منها التغيير للأفضل.

٣- لا تحاول السيطرة على الآخرين:

فبدلاً من السيطرة والتحكم في الآخرين حاول أن تتعاون معهم، وعندما يكون هناك صراع أو خلاف مع طرف آخر فحاول أن تصل إلى حل يكون الطرفان فيه رابحين، ولا تحرص على أن تكون أنت الرابح الوحيد دائماً.

٤-كن مستعداً لتغيير صلاتك الاجتماعية:

تجنب الناس والمواقف التي تخرج أسوأ ما فيك، واحرص على أن تعرض نفسك للناس وللمواقف التي تخرج أحسن ما فيك.

٥- ابحث عن معنى للحياة يتجاوز حدود ذاتك:

ذلك المعنى الذي يعطيك منظوراً تلسكوبياً واسعاً للحياة، وليس ذلك المعنى المحدود الضيق الذي لا يتجاوز حدود اهتمامك الذاتي وإذا كان لديك هذا المعنى الكبير الممتد للحياة فإنك ستعمل للخلود وبالتالي ستكون أهدافك عظيمة ومحفزة لقدراتك لكي تنمو بشكل مضطرد وعلامة نجاحك في الوصول إلى هذا المعنى هي شعور ثري وممتلئ بالحياة الادراك او الوعي الذاتي

تنطلق جهود التنمية الذاتية في أيامنا الحالية من نقطة جوهرية هي التعرف على الذات والوعي بها، وهذه المهمة قد تبدو و لأول وهلة وكأنها من السهل المتنع، إذ إن كل واحد منا يظل يردد: إنه أدرى بنفسه، وأعلم بعلله ونقاط ضعفه، وهذا صحيح إلى حد ما، لكن حين نعرف أن الواحد منا لا يعيش في جزيرة معزولة، وأن إنجازاته وعلاقاته تتعرض للتقييم والنقد المستمر من قبل الآخرين و أن البشر مختلفون و لذلك فانك لن تستطيع إرضاء البشر كلهم مهما حرصت و سيكون هذا على حساب تأكيدك لنفسك و ذاتك و في نفس الوقت لن تستطيع أن تعيش معزولا منفصلا عن مجتمعك و لذلك لابد من وضع معايير لتقييم نفسك هذه المعايير التي تتناسب مع قناعاتك الثقافية والأخلاقية و أفكارك الشخصية و مع أعراف المجتمع المقبولة

و حين نعرف كل ذلك يبدأ اكتشافنا لتعقيدات الوعي الذاتي والتبصر الشخصي.

فما هو الوعي الذاتي :

هو القدرة على فهم النفس و رصد الذات

يقول دانييل جولمان عن الإدراك الذاتي :

إنه القدرة على معرفة المشاعر والأحاسيس فور حصولها فهو حجر الأساس للتفكير العاطفي

- يقول ستيفن مؤلف كتاب العادات السبع لأكثر الناس فعالية

إدراك الذات هي قدرتنا على أن نخرج من ذواتنا لكي نرى ونفحص أسلوبنا في التفكير ودوافعنا ، وخبراتنا ، ومبادئنا وأفعالنا وميولنا وعاداتنا .

لماذا الوعي الذاتي ؟

- اولا: بالوعي الذاتي أنا انشئ علاقة وثيقة مع نفسى قبل أن أطالبها بعلاقة جيدة مع الآخرين لابد أولاً أن أتعارف عليها ...فكلما تعرفت عليها أكثر كنت أكثر فهما لها و لسلوكياتها و أفكارها و دوافعها و مشاعرها و قيمها و سأكون أكثر معرفة بمواطن ضعفها لتقويتها و مواطن القوة لتنميتها و استثمارها بل أنى سوف أحبها و سوف أبذل جهدا اكبر في سبيل تطويرها و تنميتها و الاخذ بأيديها نحو الأفضل .

يقول العلماء والنفسانيون أن الأدراك الذاتي هو أول طريق الصحة النفسية فالنفس الإنسانية لا يَطلب لها العافية إلا من أدرك ما بها من أدواء، وما نزل بها من بلاء، فأول الشفاء هو الإحساس بالمرض، فالشعور بالنقص أول مراحل الكمال.

فكم من امرئ لا يدري أنه عليل؛ لأن في رأسه بعض العلوم، ولو فتّش عن نفسه ربما وجدها مليئة بالمشاعر التي لم تعالج، والخشونة التي لم تهذب ورُبّ إنسان قليل في معارفه، إلا أنه عميق الإخلاص، كثير التفتيش عن عيوبه، والاعتراف بتقصيره، هذا بلا شك أرقى من الذي رضي عن نفسه واغتر بها،

– ثانيا: عندما اعرف نفسى جيدا سأكون أكثر قدرة على التعبير عنها و عن احتياجاتها و رغباتها و بالتالي سأساعد الآخرين في التعرف عليها و التعامل معها بناء على معرفة تامة بها تبعا لما أقوله أنا و ليس بناء على ظنهم و تخميناتهم و هذا يوجد نوعا من التفاهم و يحسن من التواصل .

– ثالثا : عندما أتعرف على نفسى جيدا فسأكون أكثر فهما للآخرين و أكثر قدرة على فهم مشاعرهم و أفكارهم وقيمهم و دوافعهم بالمقارنة مع ذاتي و بالتالي اتبين مواطن الاتفاق و مواطن الاختلاف بينى و بينهم و اتقبلهم كما هم بناء على العوامل المؤثرة فيهم

بل سأكون أكثر قدرة على معرفة مواطن الضعف و مواطن القوة في الآخرين و بالتالي التأثير فيهم بتعزيز مواطن القوة و تطوير مواطن الضعف

و لكن يبقى السؤال ....كيف اتعرف على نفسي ؟

يمكننا القول أن شخصية الإنسان تتكون من مزيج من: الدوافع و العادات والميول و العقل و العواطف و الآراء و العقائد و الأفكار و الاستعدادات و القدرات والمشاعر والاحاسيس و السمات التي تشكلت على مدار ما مضى من عمرنا و التى هى أيضا قابلة للتغيير في الآتي من حياتنا

ويتأثر تكوين هذه الشخصية بعوامل عدة : منها العوامل الوراثية و الابوان و المدرسة و المعلمون و الأصدقاء و الاعلام ثم أنت نفسك و نظرتك إلى ذاتك

كل هذه المؤثرات تعمل في شخصياتنا التي نشأت أول ما نشأت على الفطرة السوية ، فالفطرة كالعجينة اللينة التي من الممكن تشكيلها .

و ينعدم الوعي الذاتي عند الأطفال حديثي الولادة فأنه لا يشعر إلا بأنه جزء من والدته و يبدأ الوعى الذاتي ينضج شيئا فشيئا فتجد الطفل يتعرف على جسده و ينظر ليديه و قدميه ثم يبدأ في التعرف على الالفاظ و الكلمات و يلتقط فكرته عن نفسه في البداية من كلمات ووصف المحيطين به .

و عندما يكبر الطفل و يذهب إلى المدرسة و يختلط بالأصدقاء يتأثر أيضا برأي أصدقائه و معلميه في شخصيته.

المفكر الكبير عبد الوهاب المسيرى رحمه الله كان له حديثا يروى قصة حياته و يذكر أنه كان فاشلا دراسيا و كان يرسب في المرحلة الابتدائية ...وفي احدى المراحل الدراسية كان أحد معلميه يلقبه بالعبقري ....مجرد لقب لقبه اياه معلمه للتشجيع أعطى له دفعة كبيرة حتى يثبت لمعلمه أنه فعلا عبقري

و لذلك نقول انتبه كلماتك تبنى الوعى الذاتي لدى طفلك

و عندما نتعرف على الجزء الطيب في ذواتنا و نعترف و نتقبل أن فينا جزءا خبيثا ...سنكون اقدر على تطوير الطيب و استئصال الخبيث ...فأول العلاج التشخيص

و عندما نتعرف أكثر على العوامل التي أدت إلى ظهور هذا الخبيث سواء كان مغروسا في جيناتنا الوراثية أو من تربية خاطئة أو من أصدقاء سوء أو من معلمين جهلاء أو من اعلام قبيح أو من غيرها نكون قد وضعنا يدنا ليس على المرض فقط بل على سببه ايضا و بالتالي سنكون أكثر قدرة على العلاج المتجه نحو السبب و ليس الى مجرد العرض

و يأتي السؤال وما هي مكونات هذه الشخصية التي احملها ؟

عندما تحدث علماء النفس عن مكونات الشخصية وضعوا لها الكثير من المكونات و التى يمكن أن نلخصها في خمس مكونات رئيسية :

الروح : التي هي نفخة من روح الله عز وجل

العقل : العقل البشرى بما يحمله من أفكار و معتقدات و دوافع و قيم و مبادئ

النفس :ما يحمله الانسان من مشاعر و أحاسيس وميول و مواهب و خبرات

الجسد :هو الإطار المادي الذى يحمل كل ما سبق

السلوك : فهذا الكائن ليس معزولا بل هو عضو في الجماعة البشرية على اختلاف مستوياتها و تتحدد ذات الانسان بموقعه داخل هذه الجماعة البشرية

و بالتالي عندما تريد أن تفهم نفسك إبدا بالتعرف على كل جزء من هذه الاجزاء

و يحتاج التعرف على النفس إلى وضعها دوما تحت المنظار و إلى محاسبتها و التعرف على خباياها و إلى عقد جلسة يومية معها و كأنك تجلس مع طبيب نفسى .

أن أهم ما يفعله الطبيب النفسي هو إتاحة الفرصة لمريد الاستشارة للحديث عن نفسه بحرية كاملة ...فلماذا لا نقوم بهذه المسالة مع أنفسنا ؟

إن الاهتمام والملاحظة واليقظة الذهنية والشعورية أدوات مهمة في فهم أنفسنا ، وعلينا أن ننمي هذه الأدوات، ونستخدمها من أجل الحصول على أعلى درجة من الاستبصار الذاتي.

على المرء أن يصوغ ما لديه من أفكار ومشاعر وانطباعات وملاحظات و سلوكيات في تعبيرات وجمل واضحة ومنظمة ومسلسلة، وذلك بغية الرجوع إليها عند إرادة التفكير في الشأن الشخصي تماماً كما تفعل مؤسسة تجارية حين تعد تقريراً عن أوضاعها العامة من أجل مناقشته في اجتماع من الاجتماعات المهمة.

و هذه تمثل مرحلة جمع المعلومات .. ونحن نعلم أن أي عمل علمي دقيق لابد وأن يعتمد على معلومات صحيحة ودقيقة . والمعلومات التي يستمدها الفرد عن نفسه .. لا تعتمد فقط على ملاحظاته عن ذاته .. وإنما تعتمد أيضا على ردود الفعل التي يتلقاها من الآخرين ، وذلك من خلال التعامل اليومي معهم .. والإحتكاك المستمر بهم.

وتؤدى عملية الملاحظة والمتابعة ، في حد ذاتها ، دوراً تغييريا .. فالذي يلاحظ ويدون عدد المرات التى يكذب فيها .. أو عدد المرات التى يشتم فيها .. أو عدد المرات التى ينفعل فيها بلا داع .. سيلاحظ بعد فترة انخفاض عدد مرات تلك العادة السيئة انخفاضا ملحوظا .

وذلك أن ملاحظة عادة أو سلوك ما ملاحظة علمية .. يومية .. منظمة .. والتركيز عليها .. يؤدى إلى تغييرها نتيجة وضعها في دائرة الوعي بصورة مستمرة ومنظمة .

فالنضج العاطفي يرفض الاستسلام لعواطفنا و التعبير عنها بأي أسلوب مهما كان مؤذيا للنفس و للآخرين و لكنه يحترم هذه المشاعر و يعلمك كيف تعبر عنها بأسلوب راقي

لذلك نحن بحاجة إلى اعادة تنمية هذه القدرة (التعبير عن المشاعر) أكثر من أي شيء آخر بعد سنوات من القمع أو من سوء التعبير عنها.

إن البعض يتحاشون التعبير عن مشاعرهم السلبية تجاه الآخرين خشية جرحهم

وهنا أؤكد أن الجرح لا يحدث بسبب التعبير عن المشاعر السلبية وإنما بسبب طريقة هذا التعبير.

- عندما تقدم البديل سيبدو إنك تسعى حقا إلى اصلاح الوضع و ليس إلى اتهام الغير مع التحكم في نبرة الصوت و النظرات التي لابد أن تكون باحترام و حب

- تبقى القاعدة تقول عندما تقمع المشاعر السلبية تقمع كذلك المشاعر الايجابية

فان الكتمان المستمر للمشاعر السلبية تجاه من نحبهم يجعلنا نفقد القدرة على التعبير عن مشاعرنا الايجابية كذلك، وكما نتدرب على التعبير عن المشاعر السلبية لابد أيضا أن نتدرب على التعبير عن المشاعر الايجابية للآخرين تدرب على ذلك شفوياً أو كتابياً.

عبر عن مشاعرك لصديق أو قريب حميم أظهر تقديرك و إعجابك أو حبك و تعاطفك لأولئك الذين يحيطون بك.

أخبر شخصاً ما (مرة واحدة في اليوم على الأقل) أنك تقدره لوجود صفة ما تعجبك فيه

انظر في عيون الآخرين عندما تحييهم و أظهر امتنانك الحقيقي للآخرين عندما يقومون بمساعدتك وأظهر إعجابك بمهاراتهم

هذا الامر اثره الإيجابي ليس على الآخرين فقط بل عليك انت نفسك ...فانه يعودك أن تلتقط المزايا في الآخرين بدلا من التفكير دوما في سلبياتهم

ليس المقصود أن تكون منافقا ...ففارق كبير بين المنافق و الذكي عاطفيا

المنافق يمدح الناس بما ليس فيهم لتحقيق أهداف شخصية ، ...أما الذكي عاطفيا فإنه يمدح الناس بما فيهم حقا ليمنحهم المزيد من الثقة و الحماسة و المشاعر الايجابية .

التحكم الذاتي

الاساس الثاني لإحداث التغيير في ذواتنا و في علاقاتنا هو التحكم في الذات ، ولأن مفهوم الذات كبير وبه العديد من الأطراف كالقيم والسلوك ....

سيتركز حديثنا فقط على التحكم العاطفي و هي قدرتك على التحكم في مشاعرك و عواطفك بحيث تحقق لك أكبر قدر من النجاح و السعادة

مهارات التحكم العاطفي :

و يعتمد التحكم العاطفي على ثلاثة مهارات رئيسية :

- التعامل الإيجابي مع المشاعر وهو القدرة على التحكم في المشاعر السلبية و تهدئة النفس في المواقف المختلفة ..أي كيف تتحكم في مشاعرك الآن

- القدرة على التخلص نهائيا من نتائج الفشل في خبرة أو تجربة ما. فإن أفكار الماضي غالبا ما تسبب مشاعر سلبية و تقلبات مزاجية ...اى تتحكم في المشاعر السلبية الآتية من الماضي

- القدرة على الحفاظ و على جلب حالة نفسية شعورية جيدة أطول فترة ممكنة ...اى القدرة على استحضار مشاعر ايجابية

و كل هذه المكونات يعكس احساسنا العام بالرضا و السعادة

و يظهر السؤال : كيف يمكن لى أن أعرف إن كنت سعيدا أم تعيسا ؟

و عندما أسالك : هل أنت سعيد ؟

إن أول إجابة تتبادر إلى الذهن هى ما تشعر به الآن ...هل أنت سعيد الآن ؟..أم انت تعيس الآن ؟

و لكن التقييم العام للسعادة يعتمد على نسبة شعورنا بالرضا أو الراحة أو الطمأنينة على مدار حياتنا ...و كذلك يكون التقييم لحياتنا بشكل عام

فالحياة السعيدة هي التي يغلب عليها الراحة و الرضا و الهدوء و تكون لحظات المشاكل و النكد قليلة بالمقارنة إلى لحظات الهناء

و الحياة التعيسة هي من يغلب عليها التعب و الهم و النكد و تكون هذه الأوقات أكثر من لحظات الهناء و الهدوء

و الحياة السعيدة ليست معناها الحياة الخالية من المشاكل بل الحياة التى نملك فيها القدرة على حل المشاكل فلا يمكن أن يعيش الانسان سعيدا طول الوقت .....و لكن يمكن أن يعيش سعيدا أغلب الوقت ....لأن الحصول على السعادة الكاملة من المستحيلات فهي ليست من سمات هذه الدنيا

و لكى نشعر بالسعادة نحن نحتاج أن نعرف كيف نعالج ونتناول المشاعر التي تؤذينا وتزعجنا ونؤكد على تلك التي تسعدنا . وهذا المران المستمر في المعرفة والمعالجة والتناول يزيدنا خبرة يوماً بعد يوم في إدارة جهازنا الوجداني لنستفيد من مميزاته الهائلة ونتجنب مخاطره الضارة.

المهارة الاولى : تحكم في مشاعرك السلبية

و سنبدأ حديثنا بأن أسالك بعض الأسئلة

هل لديك القدرة على إدارة مشاعرك الداخلية ؟

هل لديك القدرة على سرعة تبديل مشاعرك الداخلية ؟

هل لديك القدرة على إظهار مشاعر خارجية معاكسة تماما لمشاعرك الداخلية وإقناع المقابل بذلك؟

هل أنت الذي تتحكم بمشاعرك أم أن مشاعرك تتحكم بك وإلى اي مدى؟

هل لديك القدرة على التعرف على مشاعرك الداخلية قبل السلوك أم بعده؟

هل لديك القدرة على إطلاق مشاعرك الداخلية في الوقت الذي تختاره أنت ؟

إذا كانت إجابتك على أغلب هذه الأسئلة بنعم فأهلا بك في عالم : الذكاء العاطفي

إن وظيفة العواطف حماية الإنسان من الأخطار والحفاظ على وجوده حتى و إن بدت إنها مشاعر سلبية

فمشاعر الغضب على سبيل المثال كلنا ينظر لها على إنها مشاعر سلبية و لكنها تكون ايجابية عند الدفاع عن النفس في مواجهة اعتداء مثلا

وتلعب العواطف دورها الإيجابي حينما تأتي في الوقت المناسب وبالشدة المناسبة ولفترة مناسبة و نحن لا نستطيع أن نقرر عواطفنا لأنها تأتينا بشكل لا إرادي نتيجة تراكم مئات من الخبرات الحياتية السابقة و لكننا نستطيع أن نقرر ماذا نفعل حيالها ؟

و التحكم في العواطف لا يعني تجاهلها أو كبتها بل الاعتراف الكامل بها و التعامل معها بحكمة و صبر

و الناس يتفاوتون في تعاملهم مع مشاعرهم و عواطفهم

فمنهم من لا يحاولون اصلاً الخروج من الحالة النفسية السلبية بل و قد يبحث بصورة دائمة عن حالة كئيبة يعيش فيها فتراه دائم الشكوى من كل شئ ...لا يرى إلا كل ما هو سئ و مظلم و قبيح

و منهم أصحاب الأعصاب الباردة الذين لا تظهر عليهم أي بوادر إنفعال مهما كانت شدة الموقف سواء جسدية أو سلوكية فهم لديهم حالة من اللامبالاة و البلادة

و منهم الكابتون لمشاعرهم الذين تظهر عليهم أعراض الإنفعال و لكنهم يتجاهلون هذه المشاعر تماما و لا يعترفون بها و يدفنونها في عقولهم و لكنها غالبا ما تظهر رغما عنهم في أوقات غير مناسبة

كمشاعر الغيرة مثلا ...عندما تتجاهلها الزوجة وتحاول كبتها وعندما تسال : هل تشعرين بالغيرة ؟ ترد (لماذا ؟ أنا اغير من هذه ؟على سبيل الاستهانة بالشخصية التى تغير منها)

و منهم من يحاولون اظهار انفعالات خادعة لتحقيق اهداف معينة

كالطفل الذى يستمر في التذمر والبكاء المخادع لأنه يعلم انه سيحصل على ما يريد بهذا الاسلوب

ومنهم الحاذقين في تنظيم عواطفهم أولئك الذين يبدو عليهم الهدوء التام و لكن قد تظهر عليهم أعراض التوتر كزيادة سرعة القلب و تصبب العرق و ارتفاع ضغط الدم و هؤلاء هم الأسوياء عاطفيا و نفسيا

و تعتمد آلية التحكم العاطفي و السيطرة على المشاعر السلبية على ثلاثية (الافكار – المشاعر– السلوك)

فالفكرة تولد مشاعر و المشاعر تفرز سلوك و السلوك يؤكد الفكرة و هكذا يدخل الانسان في حلقة مفرغة كى يخرج منها لابد من كسر احد اوتارها .

و لذلك فان آلية التحكم العاطفي تعتمد على ثلاث خطوات

-الخطوة الأولى :قراءة المشاعر و الاعتراف بها

-الخطوة الثانية : استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية

– الخطوة الثالثة : القيام بسلوك إيجابي

و سنبدأ في تطبيق هذه الآلية على أكثر المشاعر التي نتعرض لها خلال حياتنا اليومية :

مشاعر الغضب :

الغضب من اسوأ الحالات النفسية تصلبا و عنادا من بين الحالات النفسية التي يرغب الناس في الهروب منها ...و هو السبب لأغلب المشكلات التي نتعرض لها

إن أي نقاش هادئ يمكن أن يتحول في لحظة إلى مشاجرة بسبب الغضب

يقول علماء الاجتماع إن أي مشاجرة تبدا اول دقيقتين على موضوع الخلاف ....ثم تتصاعد و تشتعل بعد ذلك على اسلوب الخلاف

و هناك اراء عديدة متباينة حول الغضب و امكانية السيطرة عليه :

فمنهم من يقول ان الغضب يمكن السيطرة عليه

و منهم من يقول ان التنفيس عن الغضب هو الافضل

و منهم من يدعى ان من الممكن الحيلولة دون وقوعه اصلا

و الواقع ان حدوث الغضب لا يمكن السيطرة عليه و لكن تصاعد الغضب هو القابل للسيطرة.

و يعتقد العلماء ان السيطرة على تصاعد الغضب يمكن ان يتم بعدة خطوات :

اولا : الادراك الذاتي و قراءة الغضب ...لابد ان انتبه اولا انى غاضب و اعترف انى غاضب.

تقذف الفكرة التي تنشئ الغضب ...فيبدأ الجسد في التفاعل بافراز هرمونات خاصة تحفز الجسم نحو الغضب

و هناك علامات كثيرة تتفاوت من شخص الى آخر ولكل واحد منا علامته الاولى

فمنهم من يحمر وجهه و منهم من تبرز عيناه و منهم من يزداد سرعة تنفسه و منهم من تزداد سرعة ضربات قلبه و منهم من يشعر بالحرارة و يتعرق و منهم من يشعر برعشة

حاول من خلال ملاحظتك لنفسك ان تتبين اول علامة تشعر بها اثناء حدوث الغضب و قل لنفسك (انا غاضب) ...اعترف بالغضب

ثانيا : تعرف على الفكرة التي اثارت الغضب واعد التقييم لها .بمعنى غير طريقة التفكير في الموقف الذى اثار الغضب

– ان كانت كلمة او نظرة او تصرف عارض تجاهله واهمله (تعلم التغافل)

– اعادة صياغة الكلمات او التصرفات التي اثارت الغضب بطريقة بناءة :

تعلم و تدرب على ان تردد دوما كلمات (في عقلك) مثل : هو لا يقصد الاهانة ....انه يمزح ....اكيد يقصد شئ اخر .....هذه هى طريقة حديثه مع الجميع ....انه لا يحسن التعبير ...

- اعط معنى جديد لكلام المتحدث او تصرفه ...انه يقصد كذا ...قد يكون لايفهم الامر بشكل صحيح ...انها وجهة نظر مختلفة

- تفهم موقفه و التمس له العذر و احسن الظن ...انه معذور ....اكيد متضايق ..اكيد هناك شيء ما اثاره

- ركز على النقاط الايجابية في الحوار او التصرف........و اعد حديث المتكلم من البداية قبل النقطة المثيرة

- تذكر هدفك من التواصل ...نحن نتحدث كى نحل المشكلة لا ان نوجد مشكلة اخرى

- تنفس بعمق

- ردد الفكرة الجديدة لتوكيدها و لتوقف تصاعد الغضب

ثالثا : مواجهة الشخص الذى استفز الغضب بسلوك بناء و اكثر وثوقا بهدف انهاء النزاع

- كالاعتذار ان كنت مخطئا ...و هذا قمة الشجاعة

- او ان تقول ماذا تقترح ان افعل لحل المشكلة ؟

- او تقول انا مقدر لانفعالك و غضبك

- او مصارحته بانك تشعر بالغضب بسبب كلماته و تطلب تأجيل النقاش ان استمر على اسلوبه بشكل مهذب و حازم

- كلمة طيبة وابتسامة لبقة لها تأثيرها السحري في القلوب

رابعا : عندما يشتد الغضب و تعجز تماما على السيطرة على مشاعرك اثناء الموقف فلا اقل من السيطرة على سلوكك بالتقليل من الكلام والأفعال حين الغضب أو الانسحاب من الصراع وترك الموقف عند عدم القدرة علي ضبط النفس وحفظ اللسان إلي أن يهدأ الغضب ونعاود السيطرة علي زمام النفس

خامسا :وضع حد لتسلسل الافكار التي تولد الغضب عن طريق إلهاء النفس بامر آخر بعد انتهاء الموقف مثل : الاسترخاء .التمرينات الرياضية .التليفزيون .القراءة .الامساك بالأفكار على الورق و اعادة تقييمها

و قبل كل هذا فان التحكم في الغضب قرار ...نعم قرار ...خذ قرارا من اليوم ...من الآن ...خذ القرار و انت تشعر بكل الثقة في نفسك ...في امكانياتك ......قرر الا يستفزك الغضب و الا يجعلك العوبة في أيدى أحد.

مشاعر القلق :

القلق هو توخى الحذر من خطر محتمل أي هي مشاعر تتعلق بالمستقبل و القلق في حده الادنى هو وسيلة للتفكير في حلول ايجابية لمخاطر الحياة قبل حدوثها ...و لكن القلق المزمن قد يتطور و يصبح مخاوف مرضية أو هواجس وسواسية يصعب التحكم فيها

و علاج القلق يكمن في عدة اجراءات

اولا : الوعى بالذات : إدراك المشاعر المزعجة بمجرد ان تبدأ التصورات بأن هناك كارثة وشيكة والوعى بالأحاسيس الجسدية المصاحبة للقلق كزيادة ضربات القلب مثلا

ثانيا :اتخاذ موقف عقلاني بالنسبة لافتراض حدوثها ....بوضع خطة محددة لذلك و هذا الامر في غاية الاهمية عندما يكون نسبة حدوث الامر المقلق عالية او تكون الفكرة يصعب السيطرة عليها

١) أسأل نفسك ما الذي أدى بالتحديد إلى تولد شعور القلق

٢) ما هي أسوأ النتائج التي يمكن أن تترتب على الموقف الذي تسبب في هذا الشعور ؟ وحاول أن تتخيل أسوأ ما يمكن حدوثه.

٣) كيف سأتعامل مع وطأة الموقف في حالة حدوث هذا الأمر الأسوأ ؟من الذي ستلجأ إليه ليمدك بالدعم العاطفي؟ كيف ستتعامل مع الضيق الذي ستشعر به وكذلك مع الشعور بفقدان زمام الأمور؟

٤) ما الذي ستؤول إليه الأمور في الواقع إذا حدث هذا الشئ السئ ؟ فمهما بلغت مرارة الألم في بداية الأمر ماذا بعد حدوث أسوأ الاحتمالات: هل ستفقد حياتك ؟ هل ستقتل نفسك؟ هل ستظل محطماً طوال حياتك؟ هل ستنهض على قدميك وتحاول مرة أخرى؟

ثالثا : القيام بعمل إيجابي :

ماذا يجب أن أفعل للتخفيف من الآثار التي ستنجم عن الاحتمال الأسوأ عند وقوعه ؟

هل هناك أي طريقة لإعادة الأمور إلى نصابها؟ (قد يكون من الأفضل أن تضع قائمة الاختيارات المتاحة)

و ما الذي يمكنني فعله الآن لأزيد من فرص حدوث نتيجة ما إيجابية؟ ...و هذا هو المهم

الآن لم يعد هناك مبرر لك لتضيع الوقت في القلق بشأن أسوأ السيناريوهات المتوقعة وأصبحت لديك فرصة لتركيز جهدك على إيجاد استراتيجية وقائية من أجل منع هذا الأمر من الحدوث.

ثالثا : اما ان كان نسبة حدوث الامر المقلق منخفضة او مستحيلة فبمحاولة طرد هذه الافكار المزعجة و شغل العقل بأفكار ايجابية و بعمل إيجابي

ان القلق قد يستبد بالأمهات حتى انها تمنع اولادها من ممارسة حياة اجتماعية طبيعية بسبب خوفها الشديد عليه

ان كبت الطفل و تقييد حريته يفضى الى طفل شديد الجبن او طفل مشاكس معاند

تذكر من حقك ان تقلق و من حقك ان تعبر عن قلقك و لكن ليس من حقك ان تخنق الآخرين بهذا القلق

مشاعر اليأس و الاحباط :

حين يحدث الصراع بين ما تتوقعه و ما تم بالفعل وعندما تعتقد أنك لن تكون قادرا أبدا على الوصول إلى ما تريد ، أو أن تفعل ما تريد أن تفعله عندها تنشأ مشاعر اليأس و عندما تبدأ و تخطط ثم تفاجأ بمعوقات و مشكلات تمنعك من الوصول الى هدفك فهنا يكون الاحباط فحافزك للعمل والإنجاز لم يعد موجودا ،

و كثيرا ما نصاب بهذه المشاعر في حياتنا الاسرية بسبب توقعات نتخيلها و نتصورها و نتمنى ان تحدث و لكنها لا تخرج عن حيز جمجمتك

المهارة الثانية : القدرة على التخلص نهائيا من نتائج الفشل في خبرة أو تجربة ما

أولا : مشاعر الحزن :

الحزن هو مشاعر تنتج عن أفكار عن الماضي وعندما تتكرس هذه الافكار تؤدى الى الاكتئاب المرضى و درجاته و لذلك لابد من أن تتعلم كيف يمكن التحكم في مشاعر الحزن حتى لا تصاب بمرض القرن الواحد و العشرون (الاكتئاب)

اولا : تعرف على مشاعرك فور احساسك بها

التقط المشاعر فور تذكرك لحدث من احداث الماضي

ثانيا :تحدى الافكار التي تجلب الحزن و تساءل عن فعاليتها

-ردد دوما لن استطيع تغيير الماضي و لكنى املك الآن المستقبل

- فكر في بدائل فكرية اكثر ايجابية كرؤية الجوانب الايجابية في الحدث الذى سبب الحزن

- المقارنة المستمرة بمن هو اسوأ حالا ..

– حاول تغيير الصورة الذهنية للحدث المسبب للحزن ...تخيل الحدث و تخيل ماذا كان من المفروض ان يحدث حتى تتجنب الالم ...كرر هذا الامر كلما تذكرت الحدث ...فان العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة و الخيال

– جاهد نفسك في تذكر الحدث ...فكلما قاومت تذكره دخل في دائرة النسيان

ثالثا : القيام بعمل إيجابي :

– انخرط في عمل سار و مبهج لتصرف الذهن عن الافكار الكئيبة

– أن كان هناك مجال للتعويض او للصفح أو لعلاج الالم بادر به الآن :

* حاول أن تصفح عمن آذوك و جاهد نفسك في أحداث و لو صفح جزئى

* حاول أن تعوض نفسك عن الاذى التى اصبت به ببعض أساليب التعويض النفسى

كيف تصفح ؟

هدفنا: أن نصفح (فعلياً أو مجازياً) عن الشخص أو الأشخاص الذين اقترفوا الذنب في حقنا، وأن نتحرك إلى الأمام بهدف إقامة علاقة جديدة خالية من الضغينة والحقد وسوء النية.

أننا لا نعنى هنا الصفح القائم على الضعف و على قلة الحيلة و أن تشعر أنك مجبر على الصفح لأنه لا حيلة لك غيره

إن نوع الصفح الذي نبحث عنه قد ينشأ عن الإحساس بالرحمة الذي ينشأ بشكل عفوي وصادق و لا يمكن نمو هذا الشعور بالإجبار.

إن بعض محاولات الصفح قد تؤدي إلى صفح سطحي زائف قد يخدع الجميع ولكنه قلما يخدع من يقوم بمنحه و غالبا ما يظهر انك لا زلت تحمل المعاناة في المواقف المختلفة

التعويض العاطفي

نقصد بالتعويض العاطفي هو محاولة تعويض الاثر السلبى للجرح القديم بغيره إيجابي

هناك الكثير من الجروح العاطفية و النفسية التي تعرضت لها في حياتك الماضية و التي سببت في أنواع من العجز في شخصيتك ومهاراتك واحتياجاتك المادية أو في فرص الحياة امامك.

- فالتربية المنغلقة مثلا قد تؤدى الى نقص المهارات الاجتماعية و نقص الخبرات
- التربية العنيفة و القاسية قد تؤدى الى ضعف الثقة في النفس
- التربية المدللة قد تؤدى إلى ضعف الشخصية و عدم تحمل المسئولية

كيف تفهم الآخرين؟

الكثير من المصنفين يصنفون تفهم الآخرين على أنه نوعا مختلفا من الذكاء و هو الذكاء الاجتماعي، و لكن الكثيرون أيضا يعتبرونه جزءا لا يتجزأ من الذكاء العاطفي .

فإن الشخص الذى يفهم نفسه جيدا و يعبر عن رغباته و احتياجاته بحرية كاملة و لديه القدرة على تطويع نفسه لتحقيق أهدافه و منها اهدافه الاجتماعية غالبا ما يكون على درجة كبيرة من النجاح و التأثير اجتماعيا

أما الذى يفتقد مهارات الذكاء العاطفي النفسي فغالبا ما يفتقد القدرة على التعامل الناجح مع الناس لأنه لا يفهم نفسه و لا يتقن التعبير عن احتياجاته و لا على التحكم في انفعالاته فكيف يرجى من انسان لا يقوى على تغيير نفسه كيف يرجى منه تغيير الآخرين ؟

إننا بحاجة الى التدريب المستمر لجهازنا الوجداني مع دوام الملاحظة و الرصد حتى نتمكن من احداث التغيير المنشود في انفسنا اولا ثم في مجتمعاتنا .

موضوعنا اليوم يتناول أول جزئية في تعاملنا مع الآخرين (كيف تفهم الآخرين ؟)

و أنه لسؤال صعب يصعب على الكثيرين الرد عليه

عندما تقابل شخص ما لأول مرة في حياتك فإن فهمك له يبدأ من ملاحظة مظهره و شكله العام و عندما يبدا في الكلام تلاحظ كلماته و حركات جسده و اشاراته و اذا توطدت العلاقة تكتشف الجديد في شخصيته و أفكاره و قيمه من خلال كلامه ثم يبدأ التعامل المباشر في كشف المزيد عن شخصيته

و تلعب الملاحظة الحسية مع الحدس دورا هاما في إعطاء الانطباع المبدئي ثم يكون الحديث و أسلوب الكلام ثم التعامل المباشر سواء كان تعامل اقتصادي أو اجتماعي أو عملي.

و نحن الآن لن نتطرق إلى اشارات الجسد و النظم التعبيرية و أنماط الشخصية و أن كانت امور مهمة في فهم الآخرين الذين نتعارف معهم لأول مرة أو معرفتنا بهم لا تزال سطحية.

و لكننا سنركز على ترسيخ بعض المفاهيم التي تساعدنا على تفهم الآخرين الذين عايشناهم شهورا و سنوات .

ان تفهمك للآخرين ينبع من يقينك بأن سلوكياتك هي نتاج ما يحتويه عقلك و قلبك من مشاعر و خبرات و قدرات و أفكار و قيم.

تقبل الآخر كما هو

اولاً : نحن في حاجة اولاً إلى أن نتقبل الآخرين كما هم أي أن نقبلهم بخيرهم و شرهم بحسنهم و قبحهم دون القاء الاتهامات و النقد المستمر

و دون ان نفسر سلوكياتهم على انها مشاعر سلبية متجه ضدنا لأن مثل هذه الأفكار غير أن فيها (اساءة ظن) إلا أن هذه الافكار توغر الصدور و تؤجج مشاعر الانتقام و الكراهية .

فمن المستحيل ان تجد اثنين في هذا العالم متطابقين تماما في الشخصية

حتى التوائم المتماثلة الذين يحملون نفس الجينات الوراثية و يعيشون في نفس البيت و يدخلون نفس المدرسة تجد اختلافا في شخصياتهم

و كما ان التطابق مستحيل فإن الكمال أيضا مستحيل ...فلكل منا نقاط ضعف و نقاط قوة فمن لديه نقص في جانب يعوضه الآخر و من لديه قوة في جانب يعين به الآخر حتى نظل في احتياج دائم لبعضنا البعض و نظل في انجذاب دائم لبعضنا البعض و بالتالي يقوى نسيج المجتمع و

و لكن للأسف الشديد مجتمعاتنا اليوم لم تتفهم هذه الحكمة العظيمة من هذا الاختلاف

فجعلت الاختلاف مثيرا للخلاف و ليس للتكامل ...و أصبح كل منا يعيش في جزيرة معزولة حتى وسط اهله و داخل بيته .... يشعر انهم ليسوا في حاجة اليه ...و هذا الشعور يزيد الفجوة بين افراد الاسرة الواحدة

كذلك مما يعين على التقبل أن تنظر إلى نقاط الضعف لديهم على إنها اختلاف و ليست عيوب يجب تغييرها حتى تنعم بالسعادة

فعندما ننظر إلى واقعنا و ننظر كيف تتعالى الشكاوى بينا وبين الآخرين

لقد تعودنا أن نلقى بالاتهامات و أن ننتقد و ننعت من نحب بصفات لا نقبلها إذا وجهت إلينا و لكننا في الواقع قد نكون ظالمين في هذه الاتهامات

و مما يعين على التقبل ان نبحث عن ايجابيات الاختلاف (و لن نقول العيوب بعد ذلك لأنك قد تراها عيبا و اراه انا ميزة)

فان كنت ترى ان الطرف الاخر عصبي المزاج ...فان اغلب العصبيين طيب القلب سريعي الفيء و العودة و الاعتذار و ان كنت تراه مسرفا...ممكن ان تراه كرما و ليس اسرافا و ان كنت تراه بخيلا ....فانك تراه يفكر في مستقبل الاولاد و يدخر لهم ما ينفعهم و أن كنت تراه شديد الحساسية ...فإن أغلب هؤلاء يكونون حريصين على عدم ايذاء مشاعرك بما يجرحك

و مما يفيدك أيضا على التقبل هو الاعتقاد بأن هذا الاختلاف ليس هو عندا أو رغبة في إثارة المشاكل

فما منا أحد يرغب في أحداث المشاكل بل هو نتيجة اختلاف التربية و البيئة و الخبرات و الأفكار و جميع مكونات الشخصية و العوامل المؤثرة فيها و التي ذكرناها في الدرس الاول و التي تجعل أحد الأطراف ينظر إلى موقف ما على أنه خطأ لا يمكن التغاضي عنه و الطرف الآخر يراه انه امر عادى جدا

فالرجل يرى أن مدح طعام أمه أو أخته امرا عاديا و المراة تراها انتقاصا لها

المرأة ترى ان مقارنة زوجها بابيها و أخيها و زوج اختها امرا عاديا و لكنه يراه انتقاصا له.

الاب يرى ان الصياح و الشجار مع ابنائه امرا عاديا و الابن يراه اهانة

الابن يرى ان تأخره عن مواعيد الاكل و النوم امرا عاديا و الاب يراه تسيب و استهتار

أننا عندما نحب شخص ما وبدون وعى حقيقي باختلافاتنا فنحن لانفهم بعضنا البعض و لا نحترم اختلافاتنا و بطريقة ما تتسلل المشكلات و يتراكم الإستياء و ينتج الجفاء و الكبت و يضيع جمال العلاقة.

إن هذه الاختلافات تظهر عادة بين الأبناء و ابائهم فالآباء يريدون من الطفل أن يكون عاقلا حكيما هادئا خلوقا مثلهم لا يخطئ و ينسون انه طفل

ومع بداية سن المراهقة و الدخول في مرحلة جديدة تتصاعد الخلافات حين يتعاملون مع المراهق أيضا على أنه رجل كبير حكيم و يغرهم كبر حجمه و طوله و عرضه و ينسون انه ما زال يحمل من صفات الطفولة و الخبرة المحدودة و النظرة القاصرة الكثير

و مع تقدم العمر و الدخول في تجربة الزواج تظهر هذه الاختلافات و لكن تظل الرغبة المستمرة من الزوجين في التمسك بلحظات الحب و البعد عن مواطن الخلاف مع عدم القدرة على حل المشكلات الناجمة عن هذا الاختلاف ...يظل هذا دافعا لتقديم التنازلات أما من طرف واحد او من الطرفين و لكن مع زيادة الضغوط و مجئ الاولاد تبدا هذه الاختلافات في أحداث الخلاف

و بدون ان نعى هذه الاختلافات سنكون على خلاف دائم مع بعضنا البعض لاننا نتوقع ان يشبهنا الاخر تقريبا و نرغب منهم أن يريدوا ما نريد و أن يشعروا كما نشعر

أننا نتوقع حين نحب شخصا ما أن يكون رد فعله و تصرفه تجاهنا باسلوب معين كما هو رد فعلنا و تصرفنا اذا كنا نحب شخصا ما و عندما نجد التصرفات و ردود الافعال مختلفة نشعر بخيبة امل كبيرة تمنعنا من التواصل بحب

كذلك عندما اتوقع ممن احبه ان يشبهنى فانا تلقائيا اوحى له دائما بانه ليس على ما يرام بشخصيته الحالية ..و هذه الرسالة عندما تصل إلى الطرف الاخر ...تسبب الفشل و الاحباط في العلاقة

فالاتهامات و النقد المستمر للطرف الآخر تصيبه بلا شك بالاحباط .

عن طريق فهم الاختلافات يساعدك على ان تصبح أكثر تسامحا و تحملا عندما لا يستجيب الطرف الآخر بالطريقة التى تريد

كذلك عندما تفهم هذه الاختلافات ستكف عن محاولة تغيير شخصيته...و سيكون تركيزك على تغيير طرق الاتصال و ردود الافعال و التجاوب معه و ان تنقل له احتياجاتك بطريقة يفهمها

نقاط الاتفاق مع الآخر

ابحث عن نقاط الاتفاق بينك و بين الآخرين :

كما ذكرنا سابقا فإن الاختلاف سنة إلهيه و لكن ليس هناك اختلاف كامل في كل شئ

من المؤكد ان هناك نقاط اتفاق بيننا و بين من نشاركهم حياتنا ...اتفاق حول القيم و المبادئ ..في نظرتنا لبعض الامور ...في أهدافنا و آمالنا ...

هناك أمور كثيرة قد نكون متفقون فيها و لكننا نغفل عنها

قد نتفق على الكثير من القيم و المبادئ و الافكار و خاصة القيم الدينية و الاعراف الاجتماعية و لكننا قد نختلف في الصورة الذهنية لهذه المبادئ

قد نتفق في الكثير من أفكارنا ووجهات نظرنا في بعض الامور و لكننا نختلف في بعضها الآخر

قد نتفق في بعض سلوكياتنا تجاه بعض المواقف و قد نختلف في البعض الآخر

قد نتفق في بعض الآمال والاحلام ...فمن المؤكد ان كلا الزوجين يسعيان الى حياة زوجية مستقرة فهذا أمل مشترك ..و يسعيان إلى تربية اولادهما تربية صالحة و هذا هدف مشترك و لكنهما قد يختلفان في الاسلوب.

ان نقاط الاختلاف غالبا ما تحدث مشاكل و هذا ما يجعلها دوما بارزة و ظاهرة للعيان

و لكن بحثك المستمر عن نقاط الاتفاق و اظهارها على السطح يجعلك اكثر رضا عن شريك حياتك و عن والديك و ابنائك وزملاء العمل ......

كذلك يجعل هناك مجالا للمشاركة و التعاون مما يقوى العلاقة بشكل أفضل ،

من المؤكد أنك ستجد أهداف و نقاط اتفاق بينك و بين من حولك ...و لكن الأمر يحتاج إلى البحث و التنقيب ...و إلى إزالة الغبار

وتتعالى صيحات الاباء ..(انا مش عارف الولد دا طالع لمين (

إنه مختلف عنى تماما ....أنا كنت ...و أنا كنت ...و أنا كنت ....

نعم ابنك مختلف ...لان الزمان مختلف ...و لان وسائل الاعلام مختلفه ...و لان ثقافته و تعليمه مختلف ....و لان مدرسيه مختلفين ...و لان والديه مختلفين و لان اصدقائه مختلفين

اننا في بعض الاحيان نعاقب ابناءنا بالسخرية و النقد لانهم مختلفون عنا ...نعاقبهم على مظهرهم و طريقة لبسهم و مفردات كلماتهم و على هواياتهم و اغلب سلوكياتهم و تعلقهم بادوات التكنولوجيا كالموبيل و الكمبيوتر و افكارهم و نظرتهم للمستقبل

انك مرتبط بكل فرد من المحيطين بك بخيط رفيع ...ابحث عنه...و اعمل على تقويته و الحفاظ عليه حتى تشعر بالسعادة و الحب

و كذلك فنحن في حاجة دوما إلى تأكيد الاحساس إننا في حاجة إلى من حولنا ...و لا يمكننا العيش بدونهم كما انهم في حاجة الينا

و هذه الحاجة ليست مجرد احتياجات مادية من مأكل و مشرب و ملبس بل احتياجات نفسية و عاطفية لا تستقيم حالتنا النفسية الا بإشباعها

فالزوج في حاجة إلى حب زوجته و الزوجة ايضا

و الاب في حاجة إلى حب ابنه و الابن ايضا

كل منا يحتاج إلى حب الاب و إلى حب الام فلكل منهما حب مختلف يشبع جزءا معينا من ذواتنا العاطفية ...يحتاج إلى حب الابن و إلى حب الابنة ...يحتاج إلى الصديق الحقيقي كما يحتاجه الصديق.

تذكر انه من حقك ان تبنى رؤية و رأي من حولك تبعا لشخصيتك و أفكارك و لكن ليس من حقك ان تلقى بالاتهامات و النقد هنا و هناك لمجرد اختلافهم عنك

و لا من حقك ان تعاقبهم على اختلافهم عنك ....تقبلهم كما هم

تحديد نقاط الاختلاف

في علاقتك مع الآخرين حاول أن تحدد تماما النقاط المختلف عليها بينك و بينهم او اين يكمن الاختلاف ان دقتك في تحديد نقاط الاختلاف يقلل من حجم المشاكل ...كما انه يجعلك اكثر قدرة على التفاهم حولها هل المشكلة على مستوى القيم و الصورة

الذهنية لها ام على مستوى الاولويات هل المشكلة في الأفكار المختلفة ام في العادات ام في البيئة ام في الاهداف ام في المشاعر

كلما حددت السبب الحقيقي او نقطة الاختلاف بالضبط كلما كان علاج المشكلة أسهل بكثير

مهارة الانصات

شجع الآخرين على الحديث و تعلم مهارة الانصات

من المهارات الهامة التي تساعدك على تفهم الآخرين هو ان تعود نفسك على الانصات اكثر من الكلام ...استمع اكثر مما تتكلم

لا تفرض على الآخرين ان يسمعوك دون ان تنصت اليهم

هناك خناجر نسددها في صدر التفاهم دون وعى عند تفاعلنا مع الآخرين :

- المزاح وقت الجد
- الاهانات غير اللفظية
- التوتر و فقدان الصبر
- قول : و لكنى اختلف معك
- خلق مشاعر الذنب : كدة برضه تعمل كدة

- العناد و التشبث بالرأي

ان انصاتك باهتمام و ليس مجرد الاستماع ...بالإضافة إلى كونه يساعدك على فهم الآخرين بشكل اكثر عمقا و لكن ذلك يمنحهم راحة كبيرة في التعامل معك

اعلم ان الامر صعب ....لأننا تعودنا دوما عندما لا يروقنا الكلام لأي سبب ...ان نقاطع ...وان نظهر رابنا المخالف ....أو ننقد ....أو نقدم نصيحة ...أو نلوم ...أو نظهر عدم اهتماما

واذا كان الكلام مستفزا ...فتعودنا على رفع الصوت أو السخرية و الاستهزاء أو العناد و التشبث بالرأي.

تعلمنا كثيرا كيف نتكلم ؟ و كيف نرد ؟ و لكننا للأسف لم نتعلم كيف تستمع ؟

اننا نستمع فقط إلى ما نحب ان نسمعه أو ما يدخل في دائرة اهتماماتنا أو نستمع إلى الاقوى ...المدير أو الاب

و لكننا لم نتعود على سماع ما لا نحب أو مالا يدخل في دائرة اهتمامنا أو أن نصغى الى الاضعف

نحتاج الى تدريب انفسنا على الاستماع إلى ما لا نحب و خاصة أن كان صادرا ممن نحب كالنقد او اللوم

نحتاج إلى تدريب على الاستماع الى ما لا يدخل في دائرة اهتماماتنا وخاصة ان كان ضمن دائرة اهتمام من نحبهم

كذلك نحتاج ان نتعود على الاستماع لزوجاتنا و آبائنا كبار السن و ابنائنا على اختلاف سنهم و ميولهم

يعتقد البعض أن الاستماع الفعال يظهر المستمع وكانه موافق على ما يقوله المتكلم و يرددون لن ادع له الفرصة لينتصر علي و يعتقد انى مقتنع بأفكاره

ان المشكلة تكمن في اعتقاداتنا حول قيمة الحوار ...ان الهدف من الحوار هو التواصل و ليس الحرب ....و ان غاية الحكمة ان اقنع المخالف برأيي دون ان يشعر بانه منهزم

التقمص الوجداني

خامسا : تدرب على التعاطف مع الآخرين و هو من اهم مفردات الذكاء العاطفي او ما يطلق عليه (التقمص الوجداني)

و هي قدرتك على الاحساس بالآخرين ....على ان تكون صادقا مع الآخر ....قدرتك ليس على التفهم العقلي فقط بل التعايش القلبي كذلك .... قدرتك على ان تعيش الآخر ...ان تضع نفسك بدلا منه ....ان تنظر للأمور بمنظاره هو و ليس بمنظارك أنت ...ان

تفكر كما يفكر ...ان تشعر بما يشعر به ...ان تعيش اللحظة التي يعيشها تماما ...و ان تشاركه فيها ..و من يتقن هذه المهارة فقد ارتقى قمة من قمم الذكاء العاطفي

فمهما كنت مختلفا عنه ...مهما كنت غير مقتنع برؤيته ...و لكنك تقدر تماما مشاعره و تحترم تماما تصرفه تجاه الموقف ....لأن تصرفه نابع من أفكاره و مشاعره و خبراته هو لا أنت ...بل إنك قد تشعر بما يشعر به و تشاركه هذه المشاعر بشكل حقيقي

قد يصعب هذا الامر في الكثير من الاحيان فلا اقل من المشاركة الوجدانية وهى مجرد مشاركة سطحية مطلوبة تظهر في الفاظك و في تلميحات وجهك في حالة عدم القدرة على ايجاد التعاطف الفعال ومن الالفاظ التي تدل على التعاطف :

اشعر تماما بما تشعر به ....انا مقدر مشاعرك....انا متعاطف معك ......كان الله في عونك .

ما احوجنا في هذا الزمان الى هذه المهارة من مهارات الذكاء العاطفي .

تذكر أنك تحتاج دوما إلى التفهم العقلي و إلى التعاطف القلبي و أن الآخرين يحتاجون ذلك منك ...فلا تكن بخيلا بان تمنحهم بعض عقلك و قلبك

التعامل مع شخصيات مختلفة

اقرأ و تعلم و درب نفسك على التعامل مع شخصيات مختلفة عنك

أننا بشكل لا إرادي ننجذب غالبا الى من يتقارب معنا أو يشبهنا

اننا تعودنا منذ الصغر ان نرتبط عاطفيا بالمتشابه معنا

فإننا في الاسرة اقرب الى الاخ المتقارب و المتشابه معنا

و عندما نخرج خارج الاسرة نميل الى تكوين صداقات مع من يشبهنا

و في العمل نحب ان نتعاون مع من يشاركنا أفكارنا و ميولنا

و ننجذب الى المتقارب معنا و هذا أمر طبيعي ان ننجذب إلى المتشابه و ننفر من المختلف

و لكن ماذا لو فرضت عليك الظروف ان تتعامل مع اشخاص تشعر بان هوة الخلاف بينكما كبيرة ....حتما ستقع في المشاكل ان كنت غير متدربا على التعامل مع المختلف

هل تحل المشكلة بالتهرب منهم أو بتجاهلهم، تذكر أنت تحتاج اليهم ...كذلك هم في حاجة اليك.

انت فقط تحتاج الى التدريب ، تدريب على ان تتقبل و لا تنتقد ،تدريب على ان تحدد المختلف و لا تختلف ، تدريب ان تبحث دوما على المشترك و تشارك، تدريب على ان تنصت و تتواصل ليس بألفاظك فقط بل بعقلك و قلبك و جوارحك.

والقاعدة الاساسية تقول تجنب الدخول في مجادلات .....ولا أعنى أن تكبت مشاعرك السلبية من أجل تفادى الصراع فتتحول حياتهم الى حرب باردة ...و لكن اعنى ان نناقش اختلافاتنا بهدوء دون الدخول في صراع .

التأثير الوجداني

التأثير هو القدرة على أحداث التغيير في الآخرين

هذا التغيير اما يرقى إلى اعلى مستويات البناء الإنساني ليكون على مستوى الروح ....كعمل الانبياء و الصالحين ، واما يكون على مستوى العقل بما يحمله من قيم و مبادئ و افكار و خبرات ...كعمل المفكرين و المنظرين واما يكون على مستوى العاطفة و المشاعر و الاحاسيس ....كعمل الشعراء ، و اما ان يكون على مستوى السلوك و العادات و المهارات ....كعمل أغلب المربين والآباء .

و كلما كان التأثير في المستويات الاعلى كلما كان التغيير ارسخ و اعمق و اثبت

و ليس معنى ذلك ان التأثير يبقى محدودا بالمستوى الذى هو فيه و لا يتعداه لكن التغيير في كل مستوى يؤثر في الآخر بشكل او بآخر تبعا لقوة المؤثر و قوة التأثير الذى احدثه و رغبة المتأثر

و التأثير الوجداني هو القدرة على احداث التغيير على مستوى المشاعر و الاحاسيس

او هو القدرة على تغيير الحالة الانفعالية للآخرين و التأثير فيهم

و لكى نعى ما المقصود بامتلاك القدرة على التأثير الوجداني

تأمل في شخصية احد الذين احدثوا اثرا بالغا في شخصيتك

و كان له فضلا كبيرا في تغييرك نحو الافضل أو في احداث تغيير في حياتك :

تأمل ولاحظ ماهي السمات التي كانت تميزهم :

– قوة الشخصية و الثقة في النفس النابعة من وعيهم الشديد بذواتهم و تحكم ذاتى في مشاعرهم فلا تراهم الا بروح معنوية عالية و ابتسامة هادئة و تفاؤل و امل .

– احساسك انه يشعر بك و يشعر بمشاكلك و يهتم بك و حريص عليك ...حتى و ان كان مفكر تراه على التلفاز لا يوجد بينك و بينه اتصال مباشر ...قد يدفعك لتقول : انه يتحدث عنى تماما و كأنه يعرفني

– تشعر في صحبته أنك بخير و انك تحمل الكثير من المشاعر الايجابية فهم قادرون على نقل مشاعر التفاؤل و الامل و الايجابية و الحماس التي يحملونها الى غيرهم بحرفية شديدة هؤلاء هم من يتمتعون بأعلى درجات الذكاء العاطفي

كيف نملك القدرة على تغيير مشاعر الآخرين بشكل إيجابي؟

اولا : عبر عن مشاعر الرضا عن الاخرين فان قناعتك و صدق احساسك سينتقل اليهم لا محالة

أننا جميعا نحمل الكثير من نقاط القوة و بعض نقاط الضعف و قد اعتدنا على اسلوب واحد في علاج نقاط الضعف هو أسلوب الاتهام و المواجهة بالأخطاء أو أسلوب النقد و النصح المباشر

و لكن من أنجح الوسائل في أحداث التغيير هو أسلوب التشجيع و التحفيز و المدح و بث الثقة

تخيل نفسك في مجال عملك ...تحاول ان تنجز عملك على اكمل وجه ممكن ...و تبذل مجهودا كبيرا في ذلك ...ثم يأتي رئيسك لينتقد جزئية لم تتم كما ينبغي ...تخيل مدى الاحباط الذى تشعر به

و عندما تكون صادقا في احساسك و تعبر عنها بحماس و صدق من المؤكد ان مشاعر الرضا هذه ستنتقل إلى الآخرين و سيشعرون و انت معهم بالسعادة و الحب ...انك تشعرهم بالثقة في انفسهم ...بانهم راضون عن ذواتهم ..بان اعمالهم مقدرة و انجازاتهم محترمة و مشكورة .انك بهذا تمنحهم الحافز و الرغبة في الوصول الى الكمال و تدارك الخطأ

عود لسانك على كلمات التحفيز و التشجيع : ممتاز ...هائل ...رائع ...بديع ....برافو

...بارك الله فيك ....

عود نفسك على كلمات الشكر :شكرا ....جزاك الله خيرا ...عاجز عن الشكر

مهما كان الانجاز بسيطا ....اشعر بها في قرارة نفسك حتى تنقلها للآخرين

فالكلام الصادر من القلب يصل الى القلب ...و الكلام الصادر من اللسان لا يتجاوز الآذان

تعلم النقد البناء

نريد ان نتعلم كيف نواجه الآخرين باخطائهم مع ضمان ليس عدم جرح مشاعرهم فقط بل و بثهم مشاعر ايجابية تحفزهم لتدارك الخطأ

كلنا يكره ان يواجهنا احدهم بأخطائنا ...كلنا نكره النقد او اللوم او حتى النصح

وجزء كبير من كرهنا لهذا ليس نابعا من عدم قدرتنا على مواجهة اخطائنا بقدر ما هو كرهنا للأسلوب الذى نسمعه لأننا لم نتدرب على الاسلوب الامثل في القاء مثل هذه الامور ، كثيرا ما كان الاسلوب مصحوبا بالاتهام او اللوم و التأنيب ، كثيرا ماكان مصحوبا بالسخرية و الاستهزاء كثيرا ما كان مصحوبا بالتنقص و الدونية .

والذكى عاطفيا لديه القدرة على تقبل الآخرين بأخطائهم و تحديد اوجه الخلل.

و الاكثر ذكاء هو من لديه القدرة على مواجهة الناس بأخطائهم بأسلوب رائع يشعرون فيه بالحب و الرغبة الصادقة في اصلاح الخلل لمصلحتهم اولا و اخيرا و هذا ما نريد ان نتدرب عليه

و لكن كيف ذلك ؟

اولا : لابد ان تكون النصيحة او النقد و انت في حالة نفسية هادئة ...لا تبادر ابدا بإبداء النصيحة و انت في حالة ثائرة .

ان يكون طرح الموضوع على انفراد و ليس امام احد (فالنصيحة على الملأ فضيحة) حتى و ان كان لطفلك الصغير و كثيرا ما نتهاون في هذا الامر .

تستحب المواجهة المباشرة ...حاول ان تتجنب وسائل الاتصال الاخرى ...فإنها لا تنقل الاحساس الذى تريد نقله بفاعلية

ثانيا : حاول ان تتفهم موقف الآخر ...ما الذى دفعه الى ارتكاب هذا الخطأ ....كيف كانت نظرته الى الموقف....ما هي العوامل التي ساعدته على ذلك ....هل هذا خلل في مكونات شخصيته (افكاره و مبادئه و سلوكه) ام ان البيئة المحيطة هي من اعانته على ذلك ؟....التمس له العذر .

ثالثا : اجعل حديثك معه بشكل ودى ...تقارب جسدي يسمح بالتلامس المباشر (يدك على كتفه او يدك في يده) ...تواصل جيد بالعين ....تحكم في أي مشاعر سلبية تشعر بها ...اجعله يشعر بالحب من خلال نظراتك و نبرة صوتك و كلماتك ....و لن يشعر بها الا ان كانت مشاعرك صادقة حقيقية

رابعا : ابدأ الحديث بمدح و ذكر حسناته و انجازات في نفس المجال الذى أخطأ فيه

خامسا : اذكر الخطأ او الخلل بشكل محدد تماما بنقد السلوك الذى قام به ....اذكر خطا واحد فقط ....لا تعدد عدة اخطاء ...ابتعد عن نقد الهوية او الافكار او القدرات

سادسا : اسمح له بالحديث عما حدث و اصغ اليه باهتمام و انصات اظهر تعاطفك معه و تجاوب مع مشاعره بمشاركته و اظهار علامات التأثر الصادق ...اوقف تماما الافكار الناقدة لكلامه ....حاول ان تتعاطف معه

سابعا : اظهر ثقتك فيه و امدح طائفة اخرى من انجازاته في نفس المجال

ثامنا : ساعده على تبين اوجه الخلل و وضع اقتراحات لتجنب العودة الى هذا الخطأ فان هذا يجعله يشعر انك تنشد الاصلاح و ليس مجرد النقد

تاسعا: اختم بذكر مشاعرك الايجابية ببث المدح و التشجيع و التحفيز و الثقة

كيف تتعامل مع نقاط الاتفاق :

الفكرة ان نجعل دوما هناك اهدافا مشتركة بيننا وبين من نحب ، أن يكون هناك تعاون دائم للوصول إلى هذه الأهداف

ابحث عن اهداف تحققها مع ابيك ....مع امك ....مع اخوانك ....مع أصدقائك وزملاء العمل ،لا تفرض عليهم اهدافك ...بل اطرح عليهم الفكرة (فكرة الاهداف المشتركة)...و تشاركا سويا في ايجادها و خلقها و ابدآ التنفيذ

ساعدهم على اكتشاف انفسهم ...اكتشاف قدراتهم و مهاراتهم ....اكتشاف اهدافهم و التعاون و المشاركة معهم في تحقيقها

هذه المشاركة توطد العلاقة بشكل كبير و تجعلك تستفيد من آرائه و افكاره و يستفيد هو من ارائك و افكارك ....و يجعلك تشعر انك لست وحدك ....بل ستجد العون و المؤازرة ان احتجت اليها في أي وقت و يشعرون انك على اتم استعداد لتقديم يد المساعدة متى شاءوا

و الاكثر جمالا و روعة ان تساعد من تحب على تحقيق اهدافه الخاصة بمؤازرتك له عاطفيا و وجدانيا ببث مشاعر التثبيت والثقة و التشجيع او بالمساعدة المادية ان امكن

كيف تتعامل مع نقاط الاختلاف :

اوضحنا في الفصل الثالث اننا مختلفون و كيف ان هذه الاختلافات قد تسبب المشكلات و اوضحنا ان الاذكياء عاطفيا لديهم القدرة على تفهم هذا الاختلاف و احترامه و التعاطف معه

و تتفاوت الاختلافات التي يمكن التكيف معها و احترامها عن الاخرى التى لابد من الاتفاق حولها لاستحالة استمرار الوضع على هذه الحالة

فالاختلاف مثلا في العلاقات الاجتماعية يمكن التأقلم معه

في حين ان الاختلاف في سبل تربية الابناء لابد من الاتفاق عليه لان اثاره سلبية للغاية

الاختلاف في العادات و التقاليد يمكن التأقلم و التكيف معه

لكن الاختلاف في الرؤية المستقبلية للأسرة لابد من الاتفاق حولها

لأنه قد يؤدى الى بلبلة في اتخاذ القرارات و عدم وضوح الرؤية في المواقف التى لابد ان يكون فيها القرار واحدا

و الاذكياء عاطفيا لديهم القدرة على ادارة الحوار بفاعلية هائلة لإيجاد صيغة مرضية لحل هذه الاختلافات :

اما بإقناع الطرف الآخر بوجهة نظره عن طريق مهارة الاقناع

او بالوصول الى صيغة وسطية مرضية للطرفين عن طريق مهارة التفاوض

او بتقديم تنازلات او تسويات عادلة على ان تكون متعاقبة بين الطرفين و ليست على حساب طرف واحد دون الآخر دوما او بإيجاد حل للمشكلة بطريقة ابداعية ترضى جميع الاطراف

وتتفاوت قدراتنا وإستراتيجياتنا في التعامل مع الاختلافات

قد يلجا احدنا الى الانسحاب بالإذعان غالبا للطرف الآخر مخافة التوتر و الخلاف و لكن هذا الامر يزيد من توترك انت و قد يتحول من غضب موجه الى الانتقام بشكل لا إرادي ...انه يراعى مشاعر الآخر في مقابل مشاعرك

و هناك من يلجأ الى سياسة الاكراه للطرف الآخر بالصراخ و التلفظ بألفاظ سلبية المهم ان يخرج منتصرا ...لا اهمية لما يشعر به الآخر المهم ان اشعر انا بالنصر

نريد ان نتعلم مهارات الاختلاف البناء ...و هذه المهارة كما يقول علماء النفس هي احدى علامات الذكاء العاطفي المتقد ؛ و هي تعتمد على المهارات الاربع للذكاء العاطفي:

- ان تكون واعيا لذاتك مراقبا لأفكارك ...ملاحظا لمشاعرك ...تعرف تماما ماذا تريد ؟و ماهي اهدافك من الحوار ؟

– ان تكون متحكما و مسيطرا تماما على مشاعرك و افكارك و حركات جسدك وان تحفز نفسك و تشحن عواطفك بشكل متواصل نحو الهدف ...و ان تكون حريصا كل الحرص على عدم اثارة اى مشاعر سلبية لدى الطرف الآخر

– ان تكون متفهما لأفكار و مشاعر و موقف الآخر و ان تكون محددا لنقطة الاختلاف و مستمعا جيدا و متعاطفا مع مشاعر الآخر لدرجة الاستيعاب الكامل له

– ان تمتلك القدرة على التأثير على الآخر بإقناعه بوجهه نظرك او الوصول الى حل وسط او حل المشكلة بطريقة مبدعة بعيدة عن رأي الاطراف المتناقشة بلطف بحيث تخرجا من النقاش بمشاعر ايجابية لكلا منكما

و يبقى السؤال الصعب كيف ؟

الامر اكيد لا يعتمد عليك انت وحدك و لكن يعتمد ايضا على الطرف الآخر و استراتيجيته التي يتبناها غالبا في أي حوار .

و لكن كلما كنت اذكى عاطفيا .....كلما كنت اكثر تحكما في ادارة الحوار مهما كانت طبيعة الطرف الآخر، فالتحاور مع انسان ينتهج السياسة الهجومية لابد ان يتركز اساسا على سياسة التهدئة ....

و هي القدرة على عدم اثارة انفعاله بقدر المستطاع ....بالتحكم الكامل في مشاعرك و كلماتك و تلميحاتك الغير لفظية

و التحاور مع انسان ينتهج السياسة الانسحابين بتشجيعه المستمر على ابداء رايه و طرح افكاره و التعبير عن مشاعره فلا يغرك سكوته و موافقته ....فقد يحمل في قلبه الكثير

و التحاور مع انسان شاعري حدسي يعتمد على مشاعره في اتخاذ القرارات غير التحاور مع انسان عقلاني منطقي يعتمد على المعلومات و المعطيات

و التحاور مع الذكر يختلف عن التحاور مع الانثى ....و الحوار مع الصغير يختلف عن الحوار مع الكبير يختلف عن الحوار مع كبيري السن ....كن مرنا في لعب كافة الادوار .

نمي قدرتك على الفعالية في عقد الصلات والصداقات مع الآخرين على اختلاف مشاربهم بما تظهره من درجة عالية من الحب والمودة في تعاملاتك

عندما تقوم بالبحث في أي موقع بحث تخرج لك الالاف بل الملايين من المقالات و الابحاث التي تتحدث عن كيف تكسب الاصدقاء و عن مهارات الاتصال و كيف تؤثر في الناس.

يقولون لك ...ابتسم ...كن معتدلا في هيئتك ...اظهر التوافق في الجلسة و الحديث و الافكار و نبرة الصوت و درجة الصوت .....اظهر الاهتمام ...تحدث بطريقة معينة ....انظر بطريقة معينة.......الخ

و لكنى اعتقد ان سر بناء الالفة بينك و بين الناس و خاصة في هذه الايام هو سلامة الصدر ...نعم سلامة الصدر

سلامة الصدر بمفهوم الذكاء العاطفي.

هو ان تقاوم الافكار السلبية الشيطانية التي تجعلك تنظر الي الآخرين دوما نظرة سلبية هذا يكرهني ...و هذا يحقد على ...و هذا يغير منى ....و هذا لا يحترمني ...هذا متكبر ...و هذا أناني...و هذا جاهل ....و هذا غبى

اسال نفسك سؤال محدد ....لماذا اشعر بهذه المشاعر ؟

لماذا اعتقد بهذه الافكار ؟ لماذا لا افسر سلوكياته بطريقة اخرى ؟ ...غير طريقة تفكيرك في هذا الشخص ثم انظر الى الجوانب الايجابية ....انظر الى سلوكياته الحسنة تجاهك ان احساسك المستمر بهذه المشاعر السلبية تظهر على سلوكك لا محالة ...مهما حاولت كتمانها و اظهرت براعة في التحكم فيها و لكنها تظهر في نظراتك و تلميحاتك و فلتات لسانك و تنتقل الى الآخر شئت ام ابيت بوعى او بدون وعى

احترم ذكاء الناس و قدرتهم على رؤية خبايا نفسك

هو يشعر بها في نفسه و يدفعه ذلك الى التعامل معك بشكل سلبى .....مما يؤكد افكارك السلبية و هكذا .....و تستمر الدائرة تحيط بالعلاقة حتى تؤدى الى الفشل الذريع

لابد ان تتحمل المسئولية و تبدا انت في قطع هذا التسلسل :

- مقاومة الافكار السلبية عندك ...انظر الى تصرفات الاشخاص برؤية جديدة
- اعادة النظر الى هذا الشخص بنظرة ايجابية
- بادر باسداء المعروف اليه حتى تثبت حسن نيتك ...طور قدرتك على العطاء دون انتظار مقابل

الكثير من الناس غير مقتنع تماما بهذا الامر ....غير مقتنع انه يمكن ان يواجه المسئ بالحسنة او على الاقل بكف الاذى عنه و عدم مواجهة اذاه باذى مماثل

بل يعتقد ان هذا الضعف بعينه ...و لابد من الانتقام برد الاذى باذى اخر حتى تتصاعد المشكلة

هناك فارق كبير بين ان تكون مقتنعا بوجوب رد السيئة بالحسنة و غير قادر على تنفيذه

و بين ان تكون غير مقتنع اصلا بهذا الامر

تقول : ان الناس اصبحت سيئة ....ان الناس تضمر من مشاعر العداء اكثر مما تضمر من مشاعر الالفة ...لابد ان اكون يقظا حتى لا يعتدى على .....لابد ان ادافع عن كرامتى حتى اثبت تفوقي

لابد ان اوقف الآخرين عند حدهم ...اننا نعيش في عالم مختلف ....القوى ياكل الضعيف و لابد ان اكون قويا

نعم ...اؤيدك تماما ...و لكنك ان استسلمت لهذه الافكار فستكون مثلهم ....فلماذا تنقدهم ؟

كن مختلفا ...كن متميزا .... راقب نفسك ...راقب مشاعرك تجاه الآخرين

ماذا تفيد الابتسامة ....و هى تخفي قلبا اسود بالبغض و الكره

ماذا يفيد المظهر الجيد ....و هو يغطى عقلا تملؤه الافكار السوداء تجاه الآخرين

ماذا يفيد التوافق .....و انت تضمر نفسا يملؤها الغضب و الحسد و الغل

تعلم الحب ....تعلم كيف تحب نفسك ؟.....و عندما تحبها ستمتلك رغبة قوية في اصلاحها و الرقى بها الى اعلى الدرجات بادر بتطهير قلبك مما علق به .....و عندها ستحب الناس ....كل الناس .....حتى من ظلمك .

نعم احبه و اريد له التغيير من كل قلبي و لكنى ابغض ظلمه ... ابغض سلوكه و افكاره و لكنى احبه و ارغب بشدة في انقاذه مما هو فيه .

و يوم يشعر الناس بحبك ....يوم يشعر الناس بصفاء قلبك ....يوم يشعر الناس بانك تريد لهم الخير فعلا .....ستمتلك قلوبهم وستقول فعلا (الحب يصنع المعجزات (

الفصل الثالث

الذكاء العاطفي عند الأطفال

تنميته - قياسه

أولا : تنمية الذكاء العاطفي لدى الأطفال

إذا أردت لطفلك نمواً في قدراته وذكائه فهناك أنشطة تؤدي بشكل رئيسي إلى تنمية ذكاء الطفل وتساعده على التفكير العلمي المنظم وسرعة الفطنة والقدرة على الابتكار ، ومن أبرز هذه الأنشطة ما يلي :

أ) اللعب :

الألعاب تنمي القدرات الإبداعية لأطفالنا .. فمثلاً ألعاب تنمية الخيال ،وتركيز الانتباه والاستنباط والاستدلال والحذر والمباغته وإيجاد البدائل لحالات افتراضية متعددة مما يساعدهم على تنمية ذكائهم .يعتبر اللعب التخيلي من الوسائل المنشطة لذكاء الطفل وتوافقه .، فالأطفال الذين يعشقون اللعب التخيلي يتمتعون بقدر كبير من التفوق ، كما يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء والقدرة اللغوية وحسن التوافق الاجتماعي ، كما أن لديهم قدرات إبداعية متفوقة ، ولهذا يجب تشجيع الطفل على مثل هذا النوع من اللعب .كما أن للألعاب الشعبية كذلك أهميتها في تنمية وتنشيط ذكاء الطفل ، لما تحدثه من إشباع الرغبات النفسية والاجتماعية لدى الطفل ، ولما تعوده على التعاون والعمل لجماعي ولكونها تنشط قدراته العقلية بالاحتراس والتنبيه والتفكير الذي تتطلبه مثل هذه الألعاب .. ولذا يجب تشجيعه على مثل هذا .

ب) القصص وكتب الخيال العلمي :

تنمية التفكير العلمي لدى الطفل يعد مؤشراً هاماً للذكاء وتنميته ، والكتاب العلمي يساعد على تنمية هذا الذكاء ، فهو يؤدي إلى تقديم التفكير العلمي المنظم في عقل الطفل ، وبالتالي يساعده على تنمية الذكاء والابتكار ، ويؤدي إلى تطوير القدرة القلية للطفل . والكتاب العلمي لطفل المدرسة يمكن أن يعالج مفاهيم علمية عديدة تتطلبها مرحلة الطفولة، ويمكنه أن يحفز الطفل على التفكير العلمي ، وأن يجري بنفسه التجارب العلمية البسيطة ، كما أن الكتاب العلمي هو وسيلة لأن يتذوق الطفل بعض المفاهيم العلمية وأساليب التفكير الصحيحة والسليمة ، وكذلك يؤكد الكتاب العلمي لطفل هذه المرحلة تنمية الاتجاهات الإيجابية للطفل نحو العلم والعلماء كما أنه يقوم بدور هام في تنمية ذكاء الطفل ، إذا قدم بشكل جيد ، بحيث يكون جيد الإخراج مع ذوق أدبي ورسم وإخراج جميل ، وهذا يضيف نوعاً من الحساسية لدى الطفل في تذوق الجمل للأشياء ، فهو ينمي الذاكرة ، وهي قدرة من القدرات العقلية .والخيال هام جداً للطفل وهو خيال لازم له ، ومن خصائص الطفولة التخيل والخيال الجامح ، ولتربية الخيال عند الطفل أهمية تربوية بالغة ويتم من خلال سرد القصص الخرافية المنطوية على مضامين أخلاقية إيجابية بشرط أن تكون سهلة المعنى وأن تثير اهتمامات الطفل ،

وتداعب مشاعره المرهفة الرقيقة ، ويتم تنمية الخيال كذلك من خلال سرد القصص العلمية الخيالية للاختراعات والمستقبل ، فهي تعتبر مجرد بذرة لتجهيز عقل الطفل وذكائه للاختراع والابتكار ، ولكن يجب العمل على قراءة هذه القصص من قبل الوالدين أولاً للنظر في صلاحيتها

لطفلهما حتى لا تنعكس على ذكائه لأن هناك بعض القصص مثل سوبرمان والرجل الأخضر طرزان . قصص تلجأ إلى تفهيم الأطفال فهماً خاطئاً ومخالفاً لطبيعة البشر ، مما يؤدي إلى فهمهم لمجتمعهم والمجتمعات الأخرى فهماً خاطئاً ،واستثارة دوافع التعصب والعدوانية لديهم .كما أن هناك قصص أخرى تسهم في نمو ذكاء الطفل كالقصص الدينية وقصص الألغاز والمغامرات التي لا تتعارض مع القيم والعادات والتقاليد – ولا تتحدث عن القيم الخارقة للطبيعة – فهي تثير شغف الأطفال ، وتجذبهم ، وتجعل عقولهم تعمل وتفكر وتعلمهم الأخلاقيات والقيم ، ولذلك فيجب علينا اختيار القصص التي تنمي القدرات العقلية لأطفالنا والتي تملأهم بالحب والخيال والجمال والقيم

الإنسانية لديهم ، مما يجعلهم يسيرون على طريق الذكاء ، ويجب اختيار الكتب الدينية ولمَ لا ؟ فإن الإسلام يدعونا إلى التفكير والمنطق ، وبالتالي تسهم في تنمية الذكاء لدى أطفالنا .

ج) الرسم والزخرفة :

الرسم والزخرفة تساعد على تنمية ذكاء الطفل وذلك عن طريق تنمية هواياته في هذا المجال ، تقصي أدق التفاصيل المطلوبة في الرسم ، بالإضافة إلى تنمية العوامل الابتكارية لديه عن طريق اكتشاف العلاقات وإدخال التعديلات حتى تزيد من جمال الرسم والزخرفة .ورسوم الأطفال تدل على خصائص مرحلة النمو العقلي ، ولا سيما في الخيال عند الأطفال ، بالإضافة إلى أنها عوامل التنشيط العقلي والتسلية وتركيز الانتباه .ولرسوم الأطفال وظيفة تمثيلية ، تساهم في نمو الذكاء لدى الطفل ، فبالرغم من أن الرسم في ذاته نشاط متصل بمجال اللعب ، فهو يقوم في ذات الوقت على الاتصال المتبادل للطفل مع شخص آخر ، إنه يرسم لنفسه ، ولكن تشكل رسومه في الواقع من أجل عرضها وإبلاغها لشخص كبير ، وكأنه يريد أن يقول له شيئاً عن طريق ما يرسمه ، وليس هدف الطفل من الرسم أن يقلد الحقيقة ، وإنما تنصرف رغبته إلى تمثلها ، ومن هنا فإن المقدرة على الرسم تتمشى مع التطور الذهني والنفسي للطفل ، وتؤدي إلى تنمية تفكيره وذكائه .

د) مسرحيات الطفل :

إن لمسرح الطفل ، ولمسرحيات الأطفال دوراً هاماً في تنمية الذكاء لدى الأطفال ، وهذا الدور ينبع من أن (استماع الطفل إلى الحكايات ورواياتها وممارسة الألعاب القائمة على المشاهدة الخيالية ، من شأنها جميعاً أن تنمي قدراته على التفكير ، وذلك أن ظهور ونمو هذه الأداة المخصصة للاتصال _ أي اللغة — من شأنه إثراء أنماط التفكير إلى حد كبير ومتنوع ، وتتنوع هذه الأنماط وتتطور أكثر سرعة وأكثر دقة) .ومن هذا فالمسرح قادر على تنمية اللغة وبالتالي تنمية الذكاء لدى الطفل . فهو يساعد الأطفال على أن يبرز لديهم اللعب التخيلي ، وبالتالي يتمتع الأطفالالذين يذهبون للمسرح المدرسي ويشتركون فيه ، بقدر من التفوق ويتمتعون بدرجة عالية من الذكاء ، والقدرة اللغوية ، وحسن التوافق الاجتماعي ، كما أن لديهم قدرات إبداعية متفوقة . وتسهم مسرحية الطفل إسهاما ملموسا وكبيرا في نضوج شخصية الأطفال فهي تعتبر وسيلة من وسائل الاتصال المؤثرة في تكوين اتجاهات الطفل وميوله وقيمه ونمط شخصيته ولذلك فالمسرح التعلمي والمدرسي هام جدا لتنمية ذكاء الطفل .

هـ) الأنشطة المدرسية ودورها في تنمية ذكاء الطفل :

تعتبر الأنشطة المدرسية جزءا مهما من منهج المدرسة الحديثة ، فالأنشطة المدرسية – أياً كانت تسميتها – تساعد في تكوين عادات ومهارات وقيم وأساليب تفكير لازمة لمواصلة التعليم للمشاركة في التعليم ، كما أن الطلاب الذين يشاركون في النشاط لديهم قدرة على الإنجاز الأكاديمي ، وهم يتمتعون بنسبة ذكاء مرتفعة ، كما أنهم إيجابيون بالنسبة لزملائهم ومعلميهم .فالنشاط إذن يسهم في الذكاء المرتفع ، وهو ليس مادة دراسية منفصلة عن المواد الدراسية الأخرى ، بل إنه يتخلل كل المواد الدراسية ، وهو جزء مهم من المنهج المدرسي بمعناه الواسع (الأنشطة غير الصفية) الذي يترادف فيه مفهوم المنهجوالحياة المدرسية الشاملة لتحقيق النمو المتكامل للتلاميذ ، وكذلك لتحقيق التنشئة والتربية المتكاملة المتوازنة ، كما أن هذه الأنشطة تشكل أحد العناصر الهامة في بناء شخصية الطالب وصقلها ، وهي تقوم بذلك بفاعلية وتأثير عميقين .

و) التربية البدنية :

الممارسة البدنية هامة جداً لتنمية ذكاء الطفل ، وهي وإن كانت إحدى الأنشطة المدرسية، إلا أنها هامة جداً لحياة الطفل ، ولا تقتصر على المدرسة فقط ، بل تبدأ مع الإنسان منذ مولده وحتى رحيله من الدنيا ، وهي بادئ ذي بدء تزيل الكسل والخمول

من العقل والجسم وبالتالي تنشط الذكاء ، ولذا كانت الحكمة العربية والإنجليزية أيضاً، التي تقول : (العقل السليم في الجسم السليم) دليلاً على أهمية الاهتمام بالجسد السليم عن طريق الغذاء الصحي والرياضة حتى تكون عقولنا سليمة ودليلاً على العلاقة الوطيدة بين العقل والجسد ، ويبرز دورالتربية في إعداد العقل والجسد معاً ..

فالممارسة الرياضية في وقت الفراغ من أهم العوامل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الفني والبدني ، وتكسب القوام الجيد ، وتمنح الفرد السعادة والسرور والمرح والانفعالات الإيجابية السارة ، وتجعله قادراً على العمل والإنتاج ،والدفاع عن الوطن ، وتعمل على الارتقاء بالمستوى الذهني والرياضي في إكساب الفرد النمو الشامل المتزن . ومن الناحية العلمية ، فإن ممارسة النشاط البدني تساعد الطلاب على التوافق السليم والمثابرة وتحمل المسؤولية والشجاعة والإقدام والتعاون ، وهذه صفات هامة تساعد الطالب على النجاح في حياته الدراسية وحياته العملية ، ويذكر د.حامد زهران في إحدى دراساته عن علاقة الرياضة بالذكاء والإبداع والابتكار : (إن الابتكار يرتبط بالعديد من المتغيرات مثل التحصيل والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والشخصية وخصوصاً النشاط البدني بالإضافة إلى جميع المناشط الإنسانية ، ويذكر دليفورد أن الابتكار غير مقصور على الفنون أو العلوم ، ولكنه موجود في جميع أنواع النشاط الإنساني والبدني) . فالمناسبات الرياضية

تتطلب استخدام جميع الوظائف العقلية ومنها عمليات التفكير ، فالتفوق في الرياضيات (مثل الجمباز والغطس على سبيل المثال) يتطلب قدرات ابتكارية ، ويسهم في تنمية التفكير العلمي والابتكاري والذكاء لدى الأطفال والشباب . فمطلوب الاهتمام بالتربية البدنية السليمة والنشاط الرياضي من أجل صحة أطفالنا وصحة عقولهم وتفكيرهم وذكائهم .

ز) القراءة والكتب والمكتبات :

والقراءة هامة جداً لتنمية ذكاء أطفالنا ، ولم لا ؟؟ فإن أول كلمة نزلت في القرآن الكريم اقرأ ، قال الله تعالى" اقرأ باسم ربك الذي خلق خلقالإنسان من علق اقرأ وربك الأكرم الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم" .فالقراءة تحتل مكان الصدارة من اهتمام الإنسان ، باعتبارها الوسيلة الرئيسية لأن يستكشف الطفل البيئة من حوله ، والأسلوب الأمثل لتعزيز قدراته الإبداعية الذاتية ، وتطوير ملكاته استكمالاً للدور التعليمي للمدرسة ، وفيما يلي بعض التفاصيل لدور القراءة وأهميتها في تنمية الذكاء لدى الأطفال ! ! والقراءة هي عملية تعويد الأطفال : كيف يقرأون ؟ وماذا يقرأون ؟ ولا أن نبدأ العناية بغرس حب القراءة أو عادة القراءة والميل لها في نفس الطفل والتعرف على ما يدور حوله منذ بداية معرفته للحروف والكلمات ، لذا فمسألة القراءة مسألة حيوية بالغة الأهمية لتنمية

ثقافة الطفل ، فعندما نحبب الأطفال في القراءة نشجع في الوقت نفسه الإيجابية في الطفل ، وهي ناتجة للقراءة من البحث والتثقيف ، فحب القراءة يفعل مع الطفل أشياء كثيرة ، فإنه يفتح الأبواب أمامهم نحو الفضول والاستطلاع ، وينمي رغبتهم لرؤية أماكن يتخيلونها ، ويقلل مشاعر الوحدة والملل ، يخلق أمامهم نماذج يتمثلون أدوارها ، وفي النهاية ، تغير القراءة أسلوب حياة الأطفال .

والهدف من القراءة أن نجعل الأطفال مفكرين باحثين مبتكرين يبحثون عن الحقائق والمعرفة بأنفسهم ، ومن أجل منفعتهم ، مما يساعدهم في المستقبل على الدخول في العالم كمخترعين ومبدعين ، لا كمحاكين أو مقلدين ، فالقراءة أمر إلهي متعدد الفوائد من أجل حياتنا ومستقبلنا ، وهي مفتاح باب الرشد العقلي ، لأن من يقرأ ينفذ أوامر الله عز وجل في كتابه الكريم ، وإذا لم يقرأ الإنسان ، يعني هذا عصيانه ومسؤوليته أمام الله ، والله لا يأمرنا إلا بما ينفعنا في حياتنا . والقراءة هامة لحياة أطفالنا فكل طفل يكتسب عادة القراءة يعني أنه سيحب الأدب واللعب ، وسيدعم قدراته الإبداعية والابتكارية باستمرار ، وهي تكسب الأطفال كذلك حب اللغة ، واللغة ليست وسيلة تخاطب فحسب ، بل هي أسلوب للتفكير .

ح) الهوايات والأنشطة الترويحية :

هذه الأنشطة والهوايات تعتبر خير استثمار لوقت الفراغ لدى الطفل ، ويعتبر استثمار وقت الفراغ من الأسباب الهامة التي تؤثر على تطورات ونمو الشخصية ، ووقت الفراغ في المجتمعات المتقدمة لا يعتبر فقط وقتاً للترويح والاستجمام واستعادة القوى ، ولكنه أيضاً ، بالإضافة إلى ذلك ، يعتبر فترة من الوقت يمكن في غضونها تطوير وتنمية الشخصية بصورة متزنة وشاملة .ويرى الكثير من رجال التربية ، ضرورة الاهتمام بتشكيل أنشطة وقت الفراغ بصورة تسهم في اكتساب الفرد الخبرات السارة الإيجابية ، وفي نفس الوقت ، يساعد على نمو شخصيته ، وتكسبه العديد من الفوائد الخلقية والصحية والبدنية والفنية .ومن هنا تبرز أهميتها في البناء العقلي لدى الطفل والإنسان عموماً .تتنوع الهوايات ما بين كتابة شعر أو قصة أو عمل فني أو أدبي أو علمي ،وممارسة الهوايات تؤدي إلى إظهار المواهب ، فالهوايات تسهم في إنماء ملكات الطفل، ولا بد وأن تؤدي إلى تهيئة الطفل لإشباع ميوله ورغباته واستخراج طاقته الإبداعية والفكرية والفنية .

والهوايات إما فردية ، خاصة مثل الكتابة والرسم وإما جماعية مثل الصناعات الصغيرة والألعاب الجماعية والهوايات المسرحية والفنية المختلفة .فالهوايات أنشطة ترويحية

ولكنها تتخذ الجانب الفكري والإبداعي ، وحتى إذا كانت جماعية ، فهي جماعة من الأطفال تفكر معاً وتلعب معاً ، فتؤدي العمل الجماعي وهو بذاته وسيلة لنقل الخبرات وتنمية التفكير و الذكاء . ولذلك تلعب الهوايات بمختلف مجالاتها وأنواعها دوراً هاماً في تنمية ذكاء الأطفال ، وتشجعهم على التفكير المنظم والعمل المنتج ، و الابتكار والإبداع وإظهار المواهب المدفونة داخل نفوس الأطفال .

ط) حفظ القرآن الكريم :

ونأتي إلى مسك الختام ، حفظ القرآن الكريم ، فالقرآن الكريم من أهم المناشط لتنمية الذكاء لدى الأطفال ، ولم لا ؟ والقرآن الكريم يدعونا إلى التأمل والتفكير ، بدءاً من خلق السماوات والأرض ، وهي قمة التفكير والتأمل ، وحتى خلق الإنسان ، وخلق ما حولنا من أشياء ليزداد إيماننا ويمتزج العلم بالعمل .وحفظ القرآن الكريم ، وإدراك معانيه ، ومعرفتها معرفة كاملة ، يوصل الإنسان

إلى مرحلة متقدمة من الذكاء ، بل ونجد كبار وأذكياء العرب وعلماءهم وأدباءهم يحفظون القرآن الكريم منذ الصغر ، لأن القاعدة الهامة التي توسع الفكر والإدراك ، فحفظ القرآن الكريم يؤدي إلى تنمية الذكاء وبدرجات مرتفعة . وعن دعوة القرآن الكريم للتفكير والتدبر

واستخدام العقل والفكر لمعرفة الله حق المعرفة ، بمعرفة قدرته العظيمة ، ومعرفة الكون الذي نعيش فيه حق المعرفة

ثانيا: مقياس الذكاء العاطفي للأطفال

القسم الأول: الوعي الذاتي بالعواطف

أ. الوجوه:

التعليمات:

اقرأ الإرشادات التالية للطفل بصوت واضح :

سأعرض عليك بعض الصور لوجوه مختلفة. أنظر إلى كل وجه بدقة لأنني سوف أسألك بعد ذلك عن حال الوجه الذي تراه.... سعيد، حزين، خائف، غضبان.

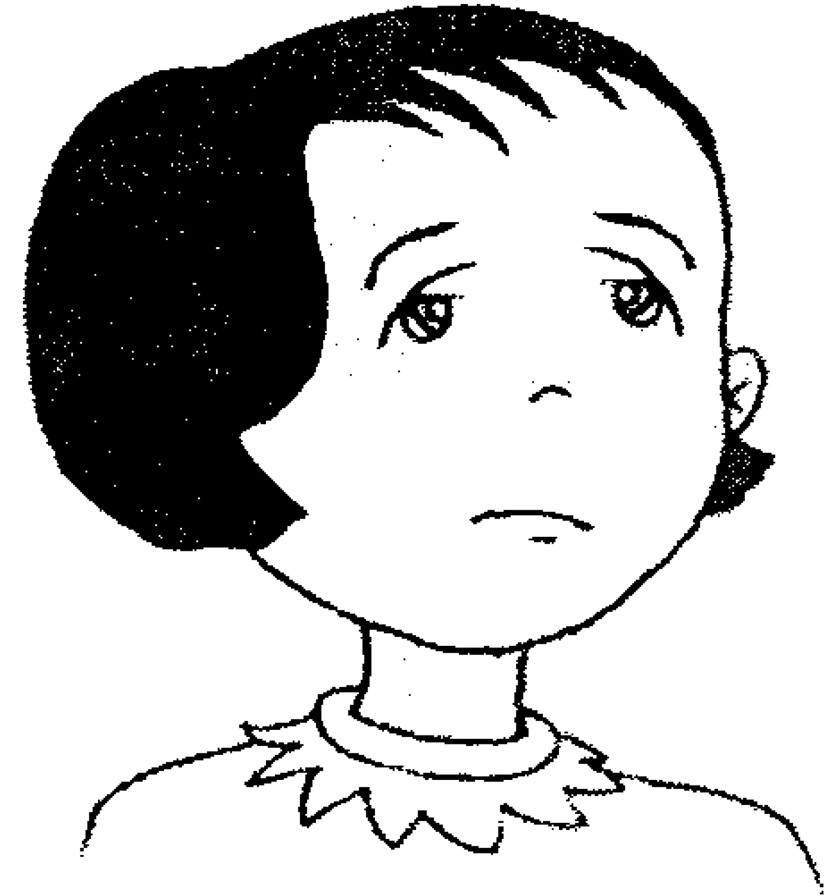
أنظر مثلاً لهذه الصورة.... ما حال الوجه الذي يظهر فيها؟ هل هو وجه سعيد؟

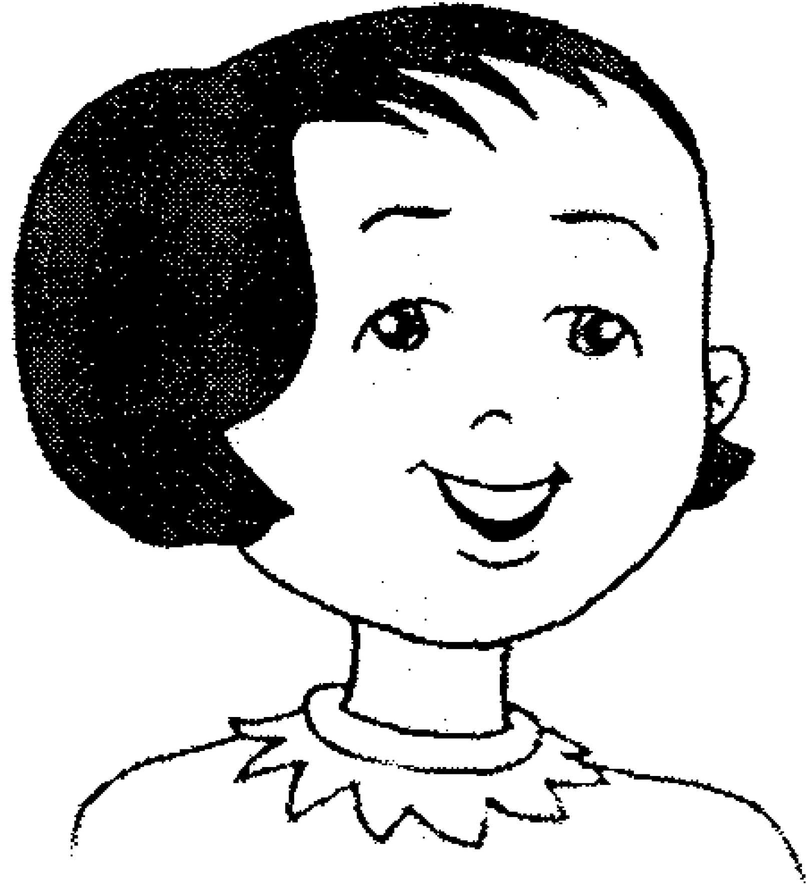
بعد أن تتأكد من فهم الطفل للمهمة المطلوبة، اعرض عليه مجموعات الصور مجموعة بعد أخرى، وارصد الإجابات في المكان المناسب مقابل كل سؤال في القائمة المرفقة وحسب الترتيب الوارد فيها.

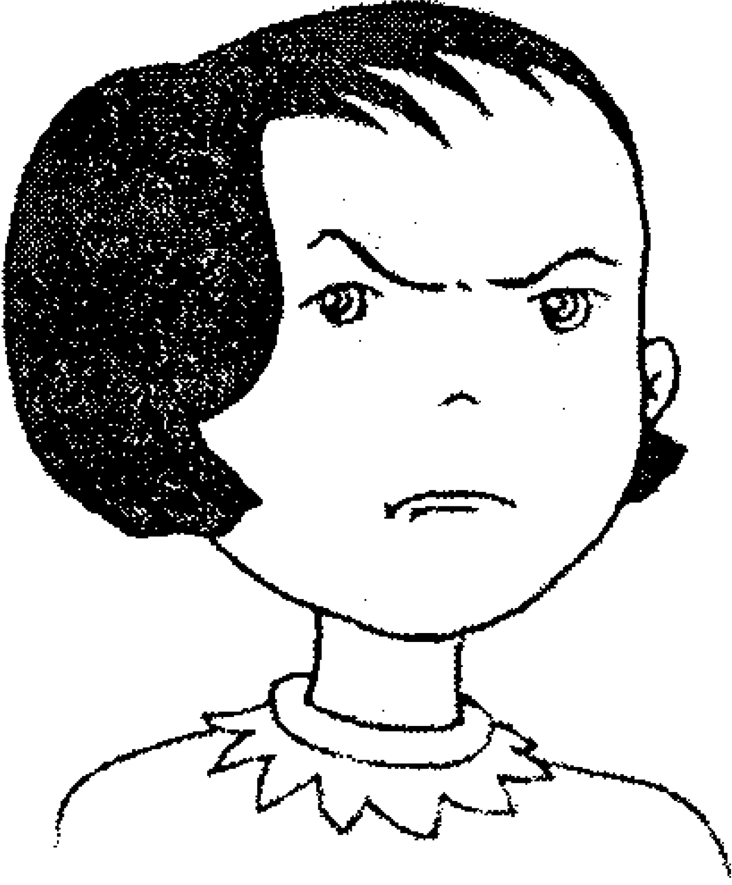
امثلة اختبار الوجوه

أنظر الى صور الوجوه التالية :

سعيد، حزين ، غضبان



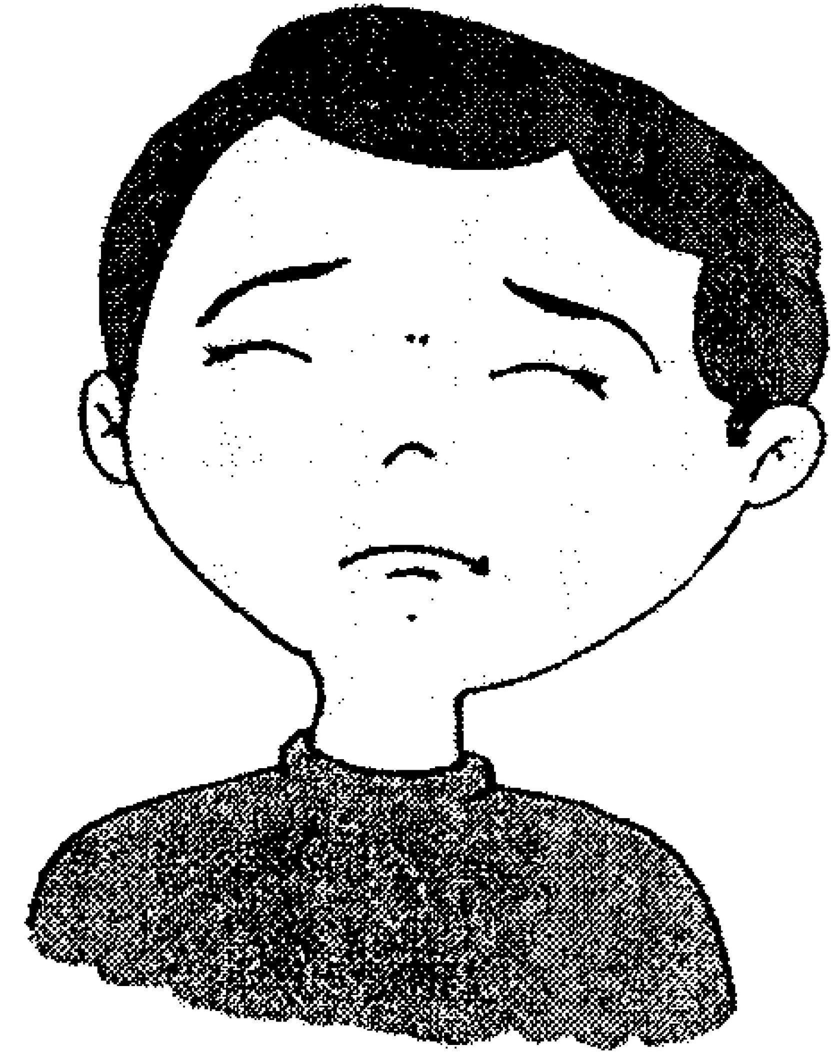




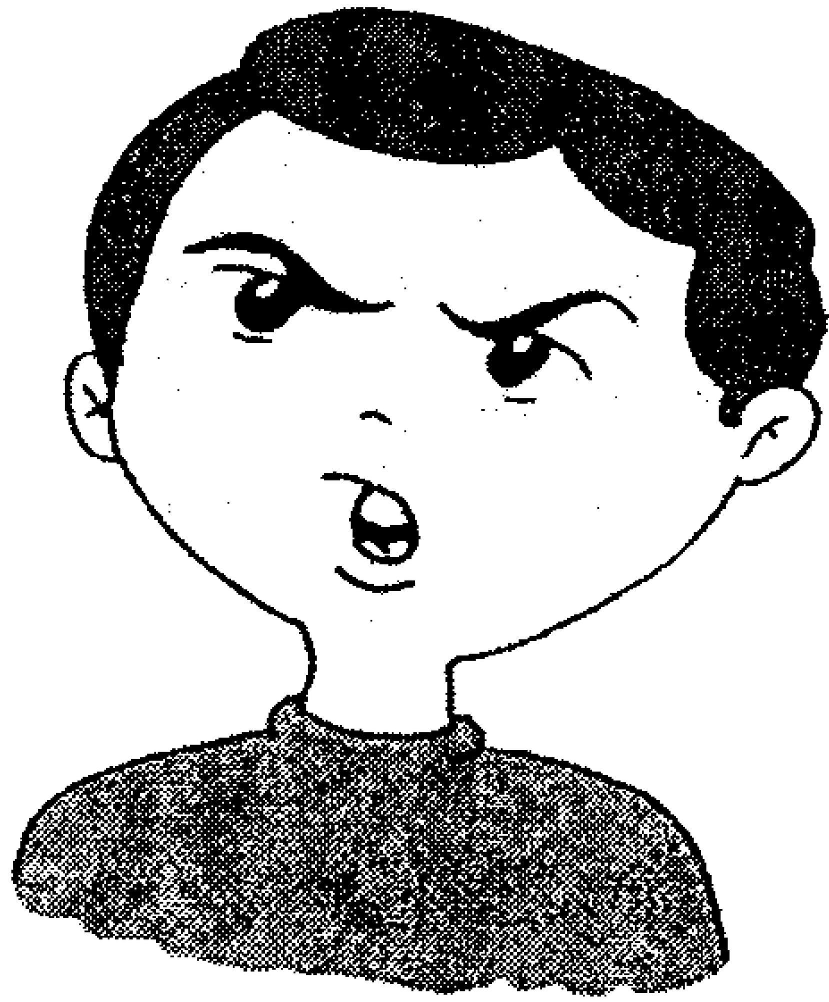
(أ) (ب) (جـ)

أشر الى صورة الوجه السعيد

خائف ،غضبان ، سعيد



(أ)



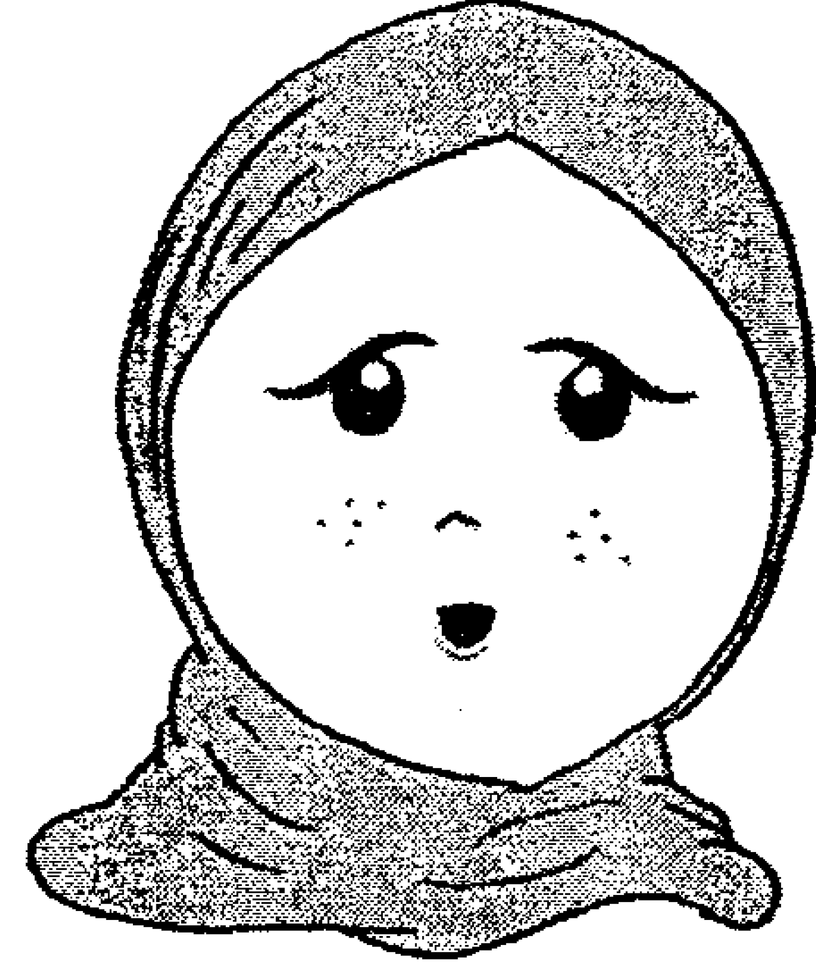
(ب)



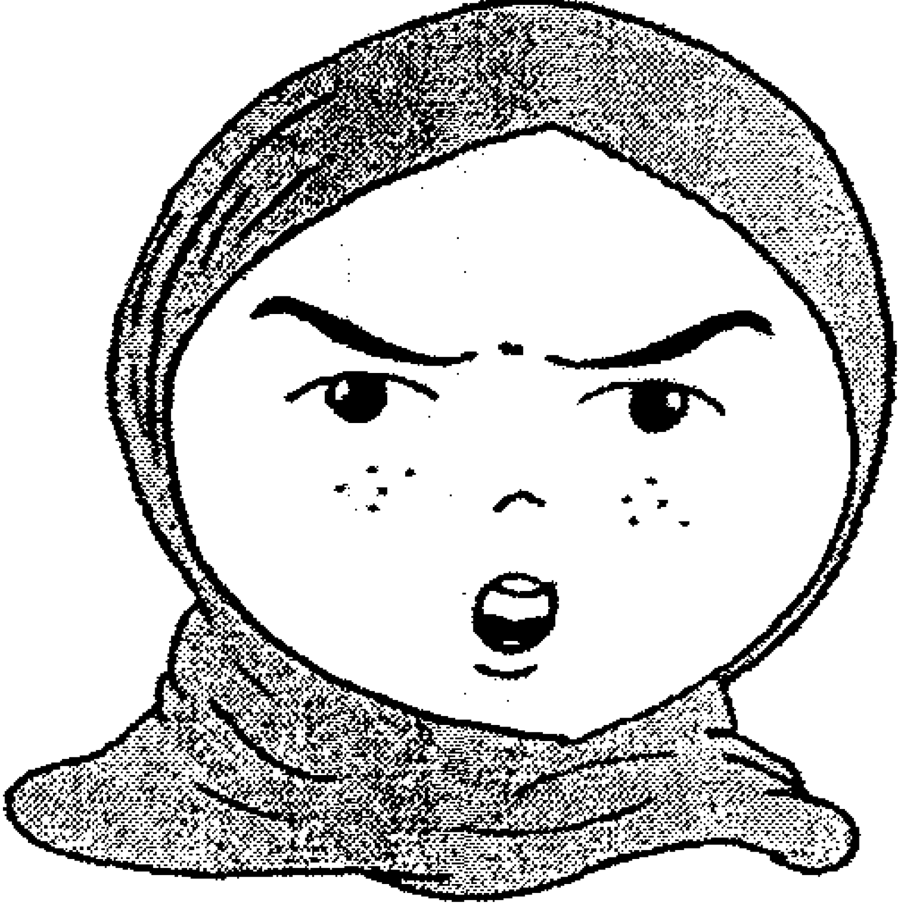
(جـ)

أشر الى صورة الوجه الخائف

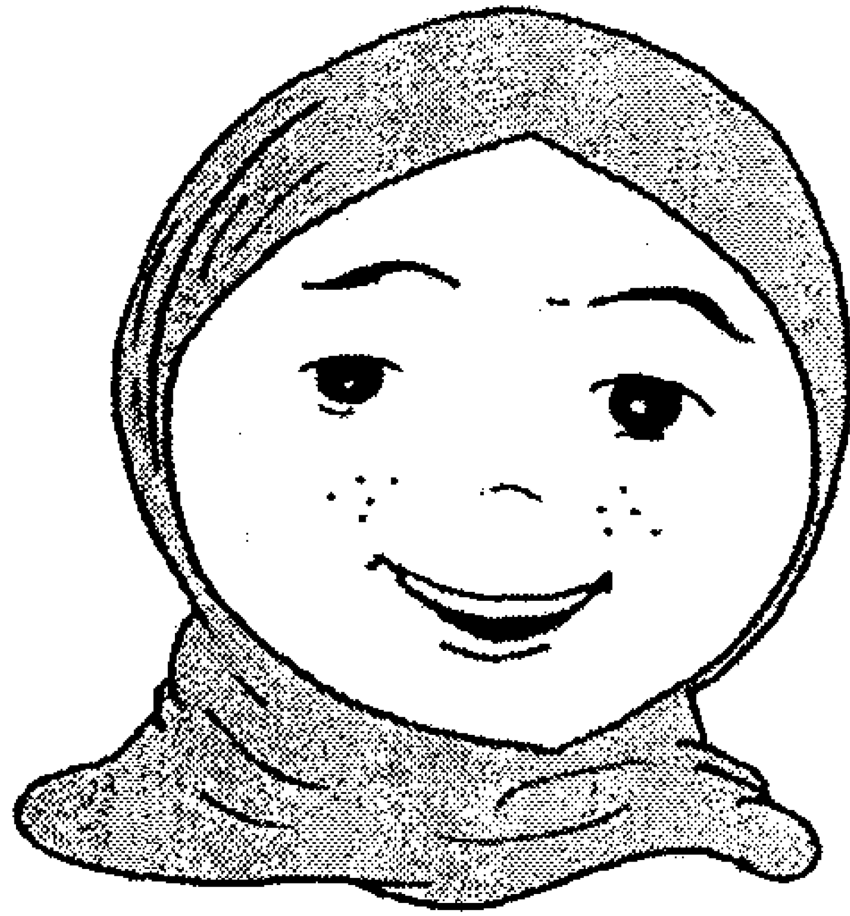
أشر إلى صورة الوجه الغضبان



(أ)



(ب)



(جـ)

أشر إلى صورة الوجه الخائف

القسم الأول: الوعي الذاتي بالعواطف

ب. المواقف:

التعليمات:

هذه الأكواب عليها صور وجوه: هذا وجه سعيد، وجه حزين، وجه غضبان، وجه خائف. امّا هذا الكوب الأخير فعليه صورة وجه لا يشعر بشيء أبداً، هذه لعبة تخيلية. سوف أقرأ لك مجموعة من القصص القصيرة، وسوف تتظاهر بأنها حصلت لك فعلاً، وسوف أعطيك فيشة بلاستيكية لتقوم بوضعها في الكوب صاحب صورة الوجه الذي يعبّر عن شعورك لو حصلت القصة معك فعلاً: سعيد، حزين، غضبان، خائف، أو لا شيء أبداً.

ملاحظة: يمكن استخدام أي نوع من الأكواب و إلصاق نسخة مكبرة عليها من نفس صور الوجوه المستخدمة في المقياس الفرعي السابق "الوجوه".

الفقرات:

١. أنت ترسم صورة جميلة في المدرسة. جاء طفل آخر وخربش على الصورة كلها. فكيف يكون شعورك؟

٢. أعطتك أمّك على الغذاء صحن خضار لا تحبها، وقالت لازم تأكله فأكلته. وبعد الغداء قالت لك: لأنك أكلت الخضار سأعطيك حلوى تحبها. فكيف يكون شعورك؟

٣. عندك موعد مع الطبيب لأنك كنت مريضاً لعدة أيام. ويمكن الطبيب يعطيك إبرة في عيادته، فكيف يكون شعورك؟

٤. رسمت بطاقة معايدة في المدرسة وتعبت عليها حتى تجعلها " مرة حلوة "، وتهديها لأمك بمناسبة العيد، وعندما رجعت للبيت وجدت أنها ضاعت. فكيف يكون شعورك؟

٥. والدك كان مسافر ورجع معه هداياك. وخرجت مع العائلة يوم الخميس للعشاء في مطعم. كيف يكون شعورك؟

٦. عندك صديق تحب دائماً أن تلعب معه وتكلّمه وتمشيّ معه. في يوم وجدت أن له صديقاً غيرك، وما عاد يلعب معك أو يكلمك. كيف يكون شعورك؟

٧. جاء موعد نومك في الليل. لكن أنت " لست نعسان" وتريد أن تشاهد التلفاز. والدك ما سمح لك، وما في طريقة غير أنك تروح تنام. كيف يكون شعورك؟

٨. هربت القطة من البيت، حاولت البحث عنها فلم تجدها. أهلك قالوا لك يمكن ترجع البيت لوحدها، وما عليك إلا الانتظار. كيف يكون شعورك؟

٩. أنت نائم في غرفتك وحلمت في الليل أحلام مزعجة. صحوت من النوم فوجدت الغرفة مُظلّمة، وما في نور. كيف يكون شعورك؟

١٠. أنت مع امك طول اليوم في العطلة. ذهبت معها إلى السوق واشتريتم حاجات، ورجعتم وجلستم تشاهدون التلفاز. كيف يكون شعورك؟

١١. أنت وولد ثان في الروضة معكم لعبة تلعبان فيها.قام هذا الولد ورمى اللعبة بقوة على الأرض وكسرها. جاءت المعلمة ولامتك أنت وصرت في مشكلة. كيف يكون شعورك؟

١٢. أنت في السوق مع أمك وأبوك تتسوقوا ، وفي لحظة ضِعت في الزحام، ولم تجدهم حولك . كيف يكون شعورك؟

١٣. أنت تلعب بلعبة مسلية جديدة في الروضة. جاء ولد وأخذها منك دون استئذان. كيف يكون شعورك؟

١٤. وجدت "عصفور مجروح" في حديقة بيتكم. أخذته داخل وجلست تحاول تعالجه لمدة يومين، وفي يوم رجعت من الروضة وأخبرتك أمك أن العصفور مات. كيف يكون شعورك؟

١٥. رسمت رسمة وتعبت عليها في الروضة. لما رجعت البيت أعطيتها لوالدك ليراها فأخذها وعلقها على الثلاجة حتى يراها الجميع في البيت . كيف يكون شعورك؟

القسم الثاني : التعاطف

التعليمات:

إقرأ التعليمات التالية للطفل بصوت عالٍ:

" سوف أقوم بتوجيه بعض الأسئلة لك.

مثلاً: هل تشعر بالعطف أو الحزن على ولد صغير لا يوجد عنده أي حذاء ليلبسه؟

إذا كنت تشعر بالعطف عليه، أخبرني " نعم" وإذا لم تشعر بالعطف عليه قُلْ " لا "، وإذا لم تكن متأكداً قل "لا أعرف".

الرجاء وضع إشارة " × " في المكان المقابل لأي من الإجابات التالية: نعم، لا،(لا أعرف).

نعم	لا أعرف	لا

عندما يفهم الطفل المطلوب منه، إقرأ الأسئلة التالية واحداً بعد الآخر وارصد إجابة الطفل:

		نعم	لا أعرف	لا
١.	إذا رأيت طفلة صغيرة تسكن في خيمة، فهل تشعر بالأسف عليها؟			
٢.	إذا رأيت طفلاً لا يجد أحداً ليلعب معه؟ فهل تشعر بالسعادة؟			
٣.	إذا رأيت طفلة اسمها ليلى زعلانه أو متآذية من احد فهل تشعر بالإنزعاج لأجلها؟			

٤.	هل تشعر بالأسف على صديقك عندما يضايقه أحد؟				
٥.	إذا رأيت حيواناً صغيراً مجروحاً، هل تشعر بالأسف عليه؟				
٦.	إذا رأيت طفلة صغيرة اسمها فاطمة تبكي لأنها حزينة هل تشعر بالأسف عليها؟				
٧.	إذا رأيت طفلة لا تجد أحداً تلعب معه، هل تشعر بالسعادة؟				
٨.	إذا رأيت ولداً اسمه حسن متضايقاً او زعلاناً من أحد فهل تشعر بالإنزعاج لأجله؟				

القسم الثالث: إدارة العواطف

التعليمات:

إقرأ التعليمات التالية للطفل بصوت عال:

الآن أريدك أن تساعدني في حكاية سوف أقرأ جزءاً من الحكاية ، وبعد ذلك سوف أذكر لك بعض الأشياء التي يمكن أن تعملها. وبعد ما أكمل سوف أسألك إذا كنت ستفعلها.

قل لي بعدما " أكمل" السؤال: إذا كنت تقدر أن تفعلها ، او " ما تقدر تفعلها " ، أو " ما تعرف".

إقرأ الحكاية التالية بصوت عالٍ كمثال، وضع إشارة (×) في المكان المطابق لإجابة الطفل من بين البدائل التالية: نعم، لا، لا أعرف.

مثال: أنت عازم أصحابك في الروضة على بيتكم، عامل حفلة بمناسبة نجاحك، وفي لحظة رأيت " علي" يمسك بشعر "أحمد" ويشده، وأحمد صار يبكي. ماذا تفعل؟

أ. هل ستكون غاضباً جداً لأنهما خربا جو الحفلة؟

نعم	لا أعرف	لا

ب. هل ستقوم وتمسك شعر علي، وتطلب منه الخروج من بيتكم؟

نعم	لا أعرف	لا

جـ. هل ستطلب من علي أن يتوقف عن شدّ شعر أحمد؟

نعم	لا أعرف	لا

وعندما يفهم الطفل ما هو مطلوب منه في هذا الاختبار اقرأ كل قصة من القصص الآتية ثم أقرأ الأسئلة التي تليها واحداً بعد الآخر، ثم اطلب من الطفل أن يجيب " بنعم "، " لا "، " لا أعرف":

١. أنت تلعب مع أصدقائك في الملعب، وصار أحداً من أصدقائك واسمه " حمد" يضحك عليك ويستهزئ بك. ماذا تفعل؟

أ. هل ستقول لحمد بأنك لا تحّب أن يضحك عليك ويستهزئ بك؟

نعم	لا أعرف	لا

ب. هل ستتركه وتمشي تلعب لعبة ثانية؟

نعم	لا أعرف	لا

جـ. هل ستصرخ عليه وتستهزئ به مثل ما عمل معك على طول؟

نعم	لا أعرف	لا

٢. ماتت جدة صديق عزيز عليك قبل شهر، وكان صديقك يحب جدته كثيراً، وظل حزيناً ويبكي عليها طول الوقت. ماذا تفعل؟

أ. هل ستتركه وحده ولا تزعجه؟

نعم	لا أعرف	لا

ب. هل ستجلس معه وتبكي مثله؟

نعم	لا أعرف	لا

جـ. هل ستواسيه وتشجعه؟

نعم	لا أعرف	لا

٣. اشترى لك والدك لعبة جديدة في العيد. وفي يوم بحثت عن اللعبة في غرفتك فلم تجدها. وبعد أن فتشت عنها كثيراً رأيتها في غرفة أخيك. وكنت قلت له لا تقترب من أغراضي. ماذا تفعل؟

أ. هل ستكون غاضباً جداً وتصرخ في وجه أخيك لأنه أخذ لعبتك؟

نعم	لا أعرف	لا

ب. هل ستندفع مسرعاً إلى أخيك وتأخذ اللعبة؟

نعم	لا أعرف	لا

جـ. هل ستحافظ على هدوئك وتخبر أخاك أنه يستطيع أن يلعب بها

بعد أن

يستأذن منك فقط؟

نعم	لا أعرف	لا

القسم الرابع : الدافعية

التعليمات:

إقرأ الأسئلة التالية للطفل بصوت عال. وعندما تتأكد من فهمه للسؤال، أطلب منه أن يجيب بـ "نعم" او " لا"، أو " لا أعرف"، وقم بوضع إشارة (×) في المكان المطابق لإجابة الطفل.

١. عندما تلعب بألعاب الفك والتركيب هل تستمتع بلعبك ؟

نعم	لا أعرف	لا

٢. عندما تبدأ بتركيب أحجية ، هل تستمر في المحاولة حتى تكملها؟

نعم	لا أعرف	لا

٣. عندما تطلب منك المعلمة عمل الواجب بالمنزل هل تعمله وتحضره في اليوم التالي معك ؟

نعم	لا أعرف	لا

٤. عندما يكون الواجب صعباً ويحتاج إلى وقت طويل، هل تشعر بالتعب والملل؟

نعم	لا أعرف	لا

٥. هل تحب أن تلعب بألعاب الفك والتركيب والأحاجي ولضم الخرز ؟

نعم	لا أعرف	لا

٦. ؟ عندما تحاول أن تبني بيتا من المكعبات ولا تستطيع هل تستمر في المحاولات حتى تكمله ؟

نعم	لا أعرف	لا

٧. عندما تطلب المعلمة منك عمل، هل تنتظر مكافأة منها إذا أكملته كما طلبت؟

نعم	لا أعرف	لا

٨. عندما تشارك في مسابقة وتخسر، هل تشعر بأنك متضايق و زعلان وتتجنب المشاركة في مسابقات مرة أخرى؟

نعم	لا أعرف	لا

٩. عندما تشارك في مسابقة مع زملائك ، هل تحتاج إلى تشجيع الفريق حتى تستمر في السباق ؟

نعم	لا أعرف	لا

القسم الخامس: المهارات الاجتماعية

التعليمات:

الأخت المعلمة..

أرجو قراءة كل فقرة بتمعن ودقة، وتقدير مدى انطباق مضمونها على الطفل بوضع علامة (×) مقابل كل فقرة في العمود المناسب الذي يمثل درجة انطباق مضمون الفقرة عليه من بين ثلاثة مستويات:

- تنطبق دائماً
- تنطبق أحياناً
- لا تنطبق أبداً

الرقم	الفقرات	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
١.	يتمتع بشعبية ومحبوب لدى زملائه			

٢.	يستمتع بمساعدة الآخرين وحل مشكلاتهم			
٣.	يفضل العمل واللعب بمفرده			
٤.	يحترم رأي زملائه ويستمع إليهم			
٥.	متقلب المزاج وليس لديه علاقات جيدة مع زملائه			
٦.	يقيم علاقات صداقة بسهولة ويحافظ عليها			
٧.	لديه قدرة على الإقناع والتأثير في زملائه			
٨.	يبحث عنه زملاؤه للعب والعمل معه			
٩.	يستمتع بالعمل واللعب مع الجماعة			
١٠.	لديه قدره على حل المشكلات التي تحدث بين زملائه			
١١.	مَرِح ومتفائل ويحسن الظنّ في زملاؤه			

١٢.	يثق بنفسه ويثق به زملاؤه			
١٣.	يعبر عن مشاعره العميقة بسهولة ويصارحه زملاؤه بمشاعرهم			
١٤.	غالباً ما يكون قائداً للمجموعة في اللعب والعمل			
١٥.	مبادراً لا يتردد في طرح أفكار جديدة ومتنوعة			

المراجع

- أحمد محمد حسن صالح (١٩٩٤): قابلية التعاطف وعلاقتها ببعض المتغيرات الأسرية لدى طفل رياض الأطفال، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، العدد العاشر، أكتوبر، ١٩٩٤.

- جولمان، دانيال، الذكاء العاطفي، الرياض،مكتبة جرير، الطبعة الرابعة،٢٠١١.

- رفاعي، نعيم، الصحة النفسية: دراسة في سيكولوجية التكيف، الطبعة السادسة، جامعة دمشق، (١٩٨٢).

- عبد الغفار، أنور فتحي. الذكاء الوجداني وإدارة الذات وعلاقتهما بالتعلم الموجه ذاتياً لدى طلاب الدراسات العليا. كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٥٣ الجزء الثاني سبتمبر(٢٠٠٣).

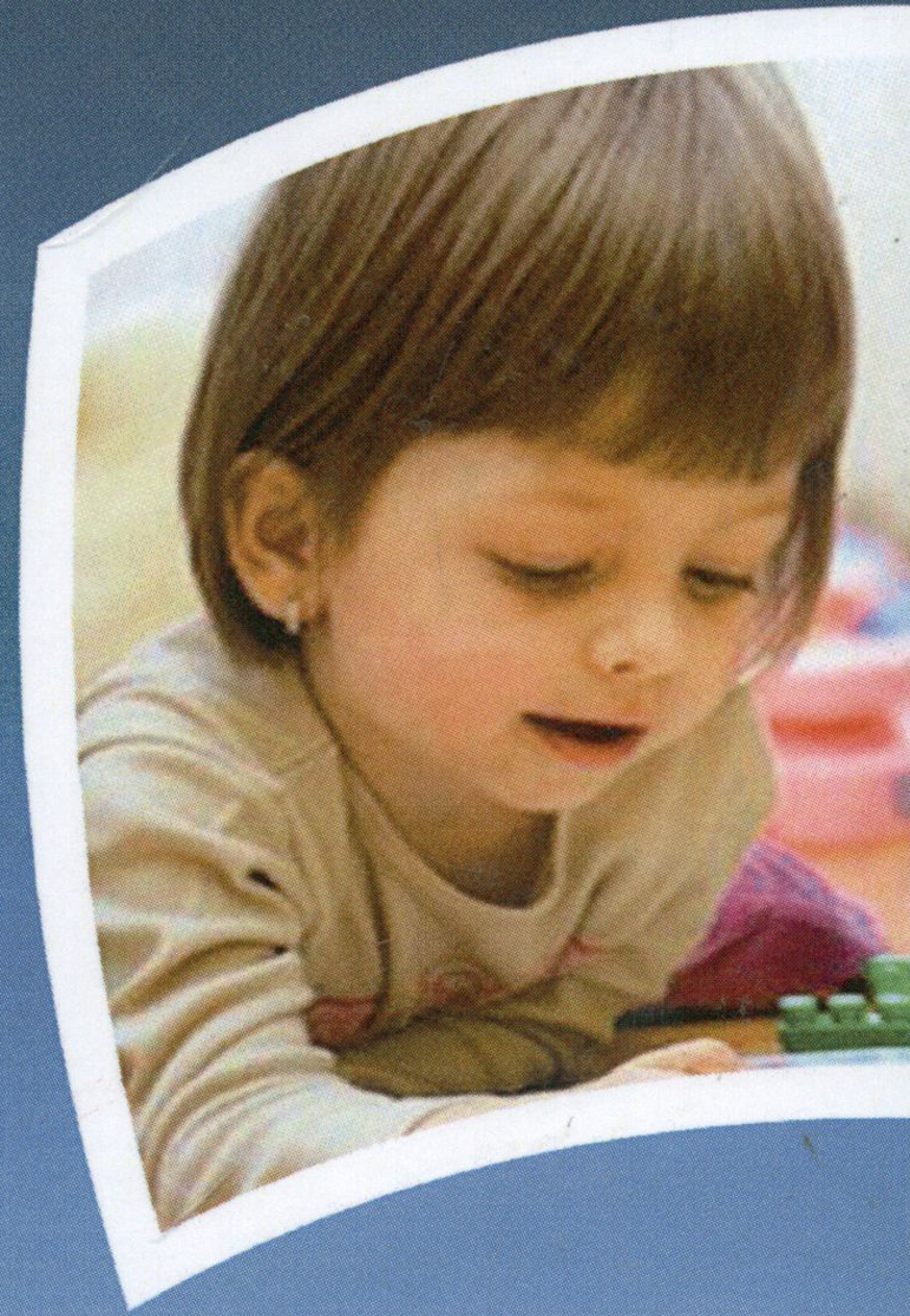
- المصدر، عبد العظيم. الذكاء الإنفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الإنفعالية لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد السادس عشر، العدد الأول ، يناير، جامعة الأزهر (٢٠٠٨).

- موسى،رشاد علي، الذكاء الوجداني وتنميته في مرحلتي الطفولة والمراهقة، بيروت ، عالم الكتب، ٢٠١٢.

- هوا رد جارد نر: رعاية التباين في الذكاء بتقديم التعليم المناسب لكل شخص، ما يترتب على تصور جديد للذكاء البشري، ترجمة: محمد العقدة، *مجلة مستقبليات*، المجلد (٢٧)، العدد ٣، سبتمبر ١٩٩٧.

الفهرس

تنمية وقياس الذكاء العاطفي عند الأطفال







دار أمجد للنشر والتوزيع

جوال :
٠٠٩٦٢٧٩٦٩١٤٦٣٢
٠٠٩٦٢٧٩٩٢٩١٧٠٢
٠٠٩٦٢٧٩٦٨٠٣٦٧٠

هاتف :٠٠٩٦٢٦ ٤٦٥٢٢٧٢
فاكس:٠٠٩٦٢٦ ٤٦٥٣٣٧٢

dar.almajd@hotmail.com
dar.amjad2014dp@yahoo.com

عمان - الأردن - وسط البلد- مجمع الفحيص - الطابق الثالث

